

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Просвітницька програма
Смисложиттєві та ціннісні орієнтації в
ситуації життєвого вибору
старшокласника

Полякова Ярослава Вікторівна,
практичний психолог
НВК «Ліцей інформаційних технологій –
спеціалізована школа II ступеня»
Олександрійської міської ради
Кіровоградської області,

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі».....	3
Відгук на авторську просвітницьку програму «Смисложиттєві та ціннісні орієнтації в ситуації життєвого вибору старшокласника».....	4
Анотація до просвітницької програми «Смисложиттєві та ціннісні орієнтації в ситуації життєвого вибору старшокласника».....	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій у ситуації життєвого вибору старшокласників.....	6
1.1. Теоретичні основи програми.....	6
1.2 Науково-методичне обґрунтування.....	8
РОЗДІЛ II Структура та зміст програми.....	17
2.1 Пояснювальна записка.....	17
2.2 Тематика та структура просвітницьких занять.....	20
2.3 Конспекти занять.....	25
Заняття 1.....	25
Заняття 2.....	31
Заняття 3.....	35
Заняття 4.....	41
Заняття 5.....	46
Заняття 6.....	50
Заняття 7.....	56
Заняття 8.....	61
Заняття 9.....	64
Опис проведення апробації.....	70
Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів.....	76
Додатки.....	78
Фотоматеріали.....	114

Заявка
на участь у Всеукраїнському конкурсі
авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»
Полякової Ярослави Вікторівни
(практичний психолог / соціальний педагог)

Автор (авторський колектив) **Полякова Ярослава Вікторівна**

направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації: просвітницькі програми
програму: **Смисложиттєві та ціннісні орієнтації в ситуації життєвого вибору старшокласників**

Апробацію програми проведено з 20 вересня 2021р. до 03 листопада 2021 р.
у Навчально-виховному комплексі «Ліцей інформаційних технологій – спеціалізована школа II ступеня» Олександрійської міської ради Кіровоградської області

(назва закладу освіти)

Кількість учасників _____

Автор (авторський колектив) _____ (підпис)

_____ 20__ р.

Генеральний директор директорату
інклюзивної та позашкільної освіти

Л. С. Самсонова

Відгук
на авторську просвітницьку програму
«Смисложиттєві та ціннісні орієнтації в ситуації життєвого вибору
старшокласника»
практичного психолога
Навчально-виховного комплексу «Ліцей інформаційних технологій –
спеціалізована школа II ступеня»
Полякової Ярослави Вікторівни

Актуальність обраного напрямку та тематики авторської програми як у теоретичному, так і в практичному аспектах не викликає жодних сумнівів. Адже формування та стимулювання юнацтва до самовизначення з урахуванням уже існуючих та набуваючих пріоритетності смисложиттєвих орієнтацій та цінностей є важливою умовою психологічної підтримки старшокласників.

Враховуючи специфіку нашого закладу, а саме орієнтування на творчу та обдаровану молодь, актуальність заявленої роботи, що враховує емпіричне дослідження, розробку програмного комплексу занять та подальше активне його використання, мало суттєвий вплив на формування ціннісно-сміслової структури особистості здобувачів освіти. Програма має логічну побудову, про що свідчить її структура. З наукових позицій подано обґрунтування актуальності та представлено категоріальний апарат.

Аналіз авторської програми Полякової Ярослави Вікторівни свідчить про ґрунтовність як дослідницької частини роботи, так і розвивальної. Дана робота відповідає на виклики часу і має методичну і практичну цінність для вирішення проблем виховання в юнацтва цілісного світоглядного бачення власного майбутнього та мотивації до самовдосконалення.

Директор НВК «ЛІТ –
спеціалізована школа II ступеня»

Р.Ю.Шульга

Анотація

Основне завдання освітнього закладу сьогодення є формування адекватного уявлення та прийняття сутності людини, мети та сенсу її існування здобувачами освіти юнацького віку.

Формування різноманітних підструктур свідомості особистості, у тому числі смисложиттєвого конструкту, у значній мірі детерміновані соціально-економічними умовами, у яких здійснюється життєдіяльність людини. На основі життєвого досвіду особистості, перебудови її життєвих планів і взаємодії з навколишнім соціальним середовищем відбувається переоцінка людиною системи своїх цінностей. Таким чином, динаміка ціннісних та смислових пріоритетів юнацтва в сучасному суспільстві характеризується переходом від спрямованості на етичні цінності, спілкування, самоствердження (типової для даної вікової та соціальної групи) до спрямованості на матеріальні та незначущі цінності, які проявляються в наданні переваги віртуальному життю, взаємодії з віртуальними аватарами, побудові власного життя на основі мимовільних інтересів та наслідуванні значущих осіб без осмислення власних дій.

У авторській програмі описано принципи психологічної роботи зі старшокласниками, які знаходяться в ситуації життєвого вибору. Розглянуто основні методи та прийоми формування смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій, а також шляхи їх втілення в життя.

Ключові слова: смисложиттєві орієнтації, ціннісні орієнтації, сучасне юнацтво, ситуація життєвого вибору, соціальне середовище.

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій у ситуації життєвого вибору старшокласників

1.1. Теоретичні основи програми

Актуальність теми зумовлена стрімким розвитком сучасного суспільства, що безумовно впливає на розвиток особистості. Пріоритетність даної теми полягає в тому, щоб навчити формувати та закріплювати в системі смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій стійкі конструкції, які, у свою чергу, допоможуть сформувати цілісний образ людини серед юнацтва.

Жоден науковець, філософська течія, психологічна школа не можуть дати єдиноправильного визначення сенсу життя. Саме тому наше завдання полягає в індивідуальному спрямуванні до побудови якісної структури смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій старшокласників. Адже наявність особистісного потенціалу та можливостей у поєднанні зі сформованими цінностями розширює сферу діяльності особистості та стимулює останню до досягнення особистісно значущих цілей.

Смисложиттєві та ціннісні орієнтації виступають ресурсами особистості, які можна ототожнити з капіталом окремо взятої особистості. Маючи багатий внутрішній капітал, кожен з нас може реалізовувати всі свої потенційні можливості та бажання. Людина, яка вміє використовувати свої внутрішні ресурси, передусім значущіша, продуктивніша та впевненіша в собі.

Враховуючи мінливість сучасного світу та вимоги, які ставляться перед сучасною молоддю, доцільно формувати якісні структури смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій старшокласників у період професійного самовизначення, адже від цього залежить подальше майбутнє як окремо взятої успішної самодостатньої особистості, так і нашої держави в цілому.

Мета програми: розвиток та формування цілісної ціннісно-сміслової структури старшокласників на основі діагностичного дослідження та запитів учасників програми.

Завдання програми:

1. Навчити аналізувати побудову власного життєвого світу, закономірностей породження сенсу в життєвих відносинах.
2. Розвивати здатність встановлювати та підтримувати психологічний контакт під час спілкування.
3. Навчити виявляти зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з уже сформованими баченнями на власне професійне становлення та саморозвиток.
4. Навчити усвідомлення і зняття внутрішніх ба'єрів, які заважають ефективній взаємодії з іншими людьми.
5. Розвивати здатність до самоаналізу, рефлексії, емоційної та поведінкової саморегуляції.

1.2. Науково-методичне обґрунтування

Процес проходження життєвого шляху людиною – це процес формування й розвитку особистості з урахуванням різних аспектів соціального, історичного, культурного та фізіологічного розвитку певного покоління. Проблема сенсу життя актуальна абсолютно для кожної людини, але найсуттєвіше дана проблематика пов'язана з періодом ранньої і зрілої юності.

Проблемі смисложиттєвих орієнтацій присвячено чимало праць зарубіжних і вітчизняних учених (К.О.Абульханова-Славська, Н.А.Бернштейн, П.Я.Гальперін, М.Р.Гінзбург, К.Голдштейн, І.С.Кон, К.Роджерс, Дж.Б.Роттер, С.Л.Рубінштейн, С.Сімон, К.Тайлер, В.О.Татенко, Т.М.Титаренко, Є.Л.Торндайк, В.Франкл, П.Фрес, Х.Хекхаузен тощо).

Принципово новий підхід у розумінні сенсу був здійснений саме в радянській психології (Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв). Характерним для цього підходу є те, що проблема сенсу як конкретного психологічного поняття була розкрита в результаті аналізу явищ, що належать не стільки свідомості, скільки життю і діяльності суб'єкта, його реальній взаємодії з навколишнім світом.

Концепція О.М.Леонтьєва поклала початок дослідженню системи особистих сенсів, міжмотиваційних стосунків, які характеризують будову особистості. Найсильнішим регулювальником життєвих процесів психолог вважав особистий сенс. У цьому контексті саморегуляція розуміється як особлива діяльність, «внутрішня робота» або «внутрішній рух душевних сил», спрямований на скріплення систем особистих сенсів.

Значну увагу приділив дослідженню теми смисложиттєвих орієнтацій Д.О.Леонтьєв. Учений зазначає, що в пошуках сенсу, у процесі сенсотворення основну увагу слід приділяти мотивам цього пошуку. «Мотив діяльності – це предмет, включений у систему реалізації відносин «суб'єкт – світ» як предмет потреб і як такий, що набуває в цій системі властивостей спонукати і спрямовувати діяльність суб'єкта» [10, с. 193 – 194]. Науковець виокремлює

дві характеристики мотиву: 1) мотив, прив'язаний до конкретної діяльності: в кожній діяльності лише один мотив; він виникає одночасно із нею і припиняє своє існування разом з нею; 2) мотив відповідає багатьом потребам, тобто є релевантним одночасно цілій низці потреб. «Життєвий сенс мотиву визначає особливості спонукання до діяльності як у якісному, так і в кількісному співвідношенні» [10, с. 198].

Пояснюючи особливу значущість цінностей у структурі смислової сфери особистості, Д.О.Леонтьєв робить акцент на тому, що їх мотивуюча дія не обмежується конкретною діяльністю, конкретною ситуацією, вони співвідносяться із життєдіяльністю людини загалом і мають високу міру стабільності; зміна в системі цінностей є надзвичайною, кризовою подією в житті особистості [10].

Говорячи про вищі сенси, Д.О.Леонтьєв приходить до висновку, що на рівні найзагальніших смислових орієнтацій, до яких ми відносимо такі психологічні утворення, як потреби, особисті цінності, світогляд, сенс життя і ставлення до себе, сенсотворення неможливе, бо смислові структури цього рівня не наповнюються сенсом із якоїсь ще вищої сенсотворної інстанції – такої інстанції немає. Процеси сенсотворення визначаються загальними смисловими орієнтаціями із змістовного боку, але не визначають їх [10].

За твердженням Єніча О.М., сенс – це особливий зміст, яким людина наділяє вияви своєї життєдіяльності, надаючи їм певного значення. Це – своєрідний орієнтир людини бути правильною, незалежно від обставин і часу [5, с. 65]. А.А.Ресан вважає, що сенс життя – рушійна сила людської поведінки, прагнення людини до самореалізації; центральний життєвий мотив, який відображає те, заради чого людина живе [13, с. 100].

Усі аспекти сенсу життя пов'язані з цінностями: духовне задоволення і досягнення. Крім цього, осмисленість у цілому пов'язана з креативністю, розвитком себе і зі збереженням власної індивідуальності. Осмисленість процесу пов'язана з активними соціальними контактами, саморозвитком, а

осмисленість майбутнього має зворотний зв'язок з високим матеріальним становищем [6].

Механізм формування сенсожиттєвих стратегій визначається низкою чинників: особливостями мотиваційної сфери, хронологічним віком, життєвим контекстом, соціокультурними й економічними умовами. Тому можна вважати, що смислові стратегії – це динамічна складова смислової сфери.

Розвиток смислової сфери людини логічно розглядати через класичні в психології «зони розвитку» Л.С.Виготського. Тим більше, що психічні новоутворення в нашому дослідженні виступають як смислові новоутворення. Експериментальні дослідження смислової сфери особистості (В.К.Вілюнас, Д.О.Леонтьєв, І.В.Аббакумова) свідчать, що психологічна модель «вхід у зону розвитку – зона актуального розвитку – зона ближнього розвитку – зона саморозвитку» детермінує процес сенсотворення. «Зони розвитку» в нашій моделі – це перш за все стрижень смислових структур особистості. У цій же послідовності «зон» формуються смислові структури й інших рівнів. Головні рушійні сили процесу розвитку, які розглядаються із позицій смислової нерівноваги, смислових невідповідностей і протиріч, знаходять своє методологічне пояснення в зоні найближчого розвитку смислової сфери особистості. Така зона детермінує певні кордони сенсотворення і є основою динамічної складової смислової сфери сенсотворних стратегій.

Ціннісні орієнтації особистості зв'язують її внутрішній світ з навколишньою дійсністю та утворюють складну багаторівневу ієрархічну систему, займаючи пограничне місце між мотиваційною сферою і системою особистісних сенсів. Відповідно ціннісні орієнтації особистості виконують подвійні функції. З одного боку, система ціннісних орієнтацій виступає найвищим контрольним органом регуляції усіх спонукачів активності людини, визнаючи прийнятні способи їх реалізації. З іншого боку, як внутрішнє джерело життєвих цілей людини, виражаючи відповідно те, що є

для неї найбільш важливим і має особистісний сенс. Система ціннісних орієнтацій тим самим є найважливішим психологічним органом саморозвитку й особистісного зростання, визначаючи одночасно його напрям і способи здійснення [8, с. 73 – 74].

Ціннісні орієнтації особистості, як і будь-яке інше багатозначне міждисциплінарне наукове поняття, по-різному інтерпретуються в працях різних авторів. У ряді досліджень поняття «ціннісні орієнтації особистості» збігається з термінами, які характеризують мотиваційну або смислову сферу. Так, А.Маслоу фактично не розділяє поняття «цінності», «потреби» і «мотиви», а В.Франкл – «цінності» і «особистісні сенси» [8, с. 74]

Низка вчених виокремлює ознаки ціннісних орієнтацій особистості. Так, на думку М.Рокіча, цінності особистості характеризуються такими ознаками: витоки цінностей простежуються в культурі, суспільстві й особистості; вплив цінностей простежується практично в усіх соціальних феноменах, що заслуговують на вивчення; загальна кількість цінностей, котра є надбанням людини, порівняно невелика; усі люди мають схожі цінності, хоча й представлені різною мірою; цінності організовані в системи [20].

Згідно з психологічним словником, ціннісні орієнтації – це важливий компонент світогляду особистості або групової ідеології, що виражає переваги і прагнення особистості або групи відносно тих або інших узагальнених людських цінностей (добробут, здоров'я, комфорт, пізнання, громадянські свободи, творчість, праця тощо) [2].

Проблема сенсу життя вивчалася Віктором Франклом, за його твердженням, люди в різних країнах і по всьому світу нерозривно пов'язані зі смисложиттєвими орієнтаціями. Сенс життя може виступати, з одного боку, як цінність для індивіда, а з іншого, зміст може зумовлювати вибір цінностей, якими керується індивід у своєму житті.

Проблема сенсу життя належить до числа міждисциплінарних, тому що сенс життя є однією з традиційних проблем філософії і теології, художньої літератури, у яких він аналізується переважно зі змістовної сторони. У

психологічній літературі також підкреслюється величезна значущість для людини психологічного феномену сенсу життя. Як вказує Д.О.Леонтьєв, у сферу інтересів психології особистості входить питання про те, який вплив надає сенс життю або переживання його відсутності на життя людини, а також проблема психологічних причин втрати і шляхів установлення сенсу життя [10]. Сенс життя психологами визначається як «більш-менш адекватне переживання інтенціональної спрямованості власного життя», «концентрована описова характеристика найбільш стрижневої й узагальненої динамічної смислової системи, відповідальної за загальну спрямованість життя суб'єкта як цілого» [10], «генеральна лінія життя, що задає високу планку активної життєдіяльності людини, що допомагає їй не зламатися на крутих віражах долі, максимально використовувати власні резерви, спрямовуючи їх на перетворення обставин і власної особистості» [19]. Ю.Б.Гіппенрейтер розглядає сенс життя «як процес, спрямований на повну інтеграцію та координацію мотиваційної сфери особистості».

Для С.Л.Рубінштейна сенс людського життя – бути джерелом світла й тепла для інших людей, бути перетворювачем життя, викорчувувати з нього всю скверну і безперервно вдосконалювати життя [14, с. 187]. Б.С.Братусь розмірковує про сенс життя, як про нагальну потребу, яка ґрунтується на фундаментальному протиріччі між обмеженістю (смертністю) індивідуального буття й універсальністю родової сутності людини [3].

У теорії В.Франкла поняття сенсу життя займає центральне місце. Прагнення до пошуку й реалізації людиною сенсу життя В.Франкл розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і є основним двигуном поведінки й розвитку особистості. Відсутність сенсу виступає причиною багатьох психічних захворювань [18]. За теорією В.Франкла, знаходження сенсу життя людиною може здійснюватися трьома шляхами: 1) у справі, спрямованій на досягнення соціально-значущих цілей; 2) у переживанні гуманістичних цінностей; 3) зайнявши певну позицію у ставленні до обставин свого життя.

В.Е.Чудновський визначає два значення сенсу життя як психологічного феномена: 1) суть, головне, основне в даному предметі, явищі; 2) особистісна значимість для людини цієї суті, цього головного, основного. Феномен сенсу життя включає в себе обидва ці значення [19]. Варто зазначити, що головне у визначенні сенсу життя - це його «домінантність» з-поміж інших аспектів життя і, власне кажучи, цінностей. Саме тому доцільно враховувати виділені дві ознаки адекватності сенсу життя В.Е.Чудновським. Перша з них це «реалістичність» сенсу життя, тобто відповідність сенсу життя, з одного боку, об'єктивним умовам, необхідним для його реалізації, з іншого – індивідуальним можливостям людини. Друга – «конструктивність» сенсу життя, тобто ступінь його позитивного (чи негативного) впливу на процес становлення особистості й успішність діяльності людини.

У радянській психології існувала абсолютизація соціального аспекту смислу життя людини, на противагу якому вчена К.О.Альбуханова-Славська ставить індивідуальну значущість даного аспекту. За автором, індивідуальний аспект «стратегії життя» індивідуума є важливим аспектом його «буття для себе», а не «буття для інших», результатом становлення людської індивідуальності, самості. Виходячи з поглядів автора, особистість повинна самостійно досягати певних цілей, протистояти соціуму, якщо це необхідно, не бути стереотипною в ході своїх думок та вчинків. У разі наслідування соціальних стереотипів «структура особистості поступово перебудовується... її активність деформується, її воля й ініціативи зникають, індивідуальність стирається» [1, с. 21].

Думки сучасних авторів можна подати двома підходами щодо розуміння даної проблеми. У роботах Т.І.Пашукової [12], А.А.Скрипкіна [15] та інших становлення смисложиттєвих орієнтацій особистості розглядаються як результат особистісного зростання індивідуума. Так, Т.І.Пашукова зазначає, що «...смисложиттєві орієнтації являють собою динамічну проекцію смисложиттєвих концепцій особистості на конкретні умови її повсякденного життя» [12, с. 94]. А.А.Скрипкін зазначає, що в основі

смісложиттєвих орієнтацій особистості лежать цінності, мотиви й потреби людини [15].

Учені виокремлюють 3 групи смісложиттєвих цінностей, до яких належать: цінності творчості, цінності переживання та цінності стосунків. Сутність цінностей творчості становить праця, яка є внеском у суспільство, а не просто виконанням певних функцій. Тобто не від нашої професії, а від нас самих залежить, чи реалізуємося ми як професіонал. Серед цінностей переживання В.Франкл особливо виділяє кохання, яке, на його думку, не осліплює, а навпаки, робить людину зрячою. Кохання дозволяє побачити те, що є лише можливістю. Третя група цінностей стосується ставлення людини до свого життя. Те, як вона сприймає тягар долі, мужність, яку виявляє у стражданнях та випробуваннях [4, с. 38]

Основним теоретичним конструктом сенсожиттєвих орієнтацій є термінальні цінності, що пов'язані з переконанням людини в тому, що кінцева мета нашої діяльності варта того, щоб до неї прагнути.

Очевидно, що об'єктом спрямованості людини можуть виступати різні цінності. Як відмічає Д.О.Леонтьєв, індивідуальна ієрархія ціннісних орієнтацій, як правило, є послідовністю досить добре розмежованих «блоків». Він виокремлює можливі групи цінностей, які об'єднані в блоки на різних підставах і представляють собою свого роду полярні ціннісні системи [9]. Зокрема серед термінальних цінностей постають такі :

- конкретні життєві цінності (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) – абстрактні цінності (пізнання, розвиток, свобода, творчість);
- цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) – цінності особистісного життя (здоров'я, любов, наявність друзів, розваги, сімейне життя);
- індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, упевненість у собі, матеріально забезпечене життя) – цінності міжособистісних стосунків (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших);

– активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) – пасивні цінності (краса природи і мистецтва, упевненість у собі, пізнання, життєва мудрість).

Серед інструментальних цінностей учений виділяє такі дихотомії:

– етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) – цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність);

– цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, сумлінність);

– індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля);

– конформістські цінності (старанність, самоконтроль, відповідальність) – альтруїстичні цінності (терпимість, чуйність, широта поглядів);

– цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) – цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів);

– інтелектуальні цінності (ученість, раціоналізм, самоконтроль) – цінності безпосередньо-емоційного світосприйняття (життєрадісність, чесність, чуйність).

Таким чином, виходячи з теоретичного аналізу категорії смисложиттєвих орієнтацій, ми дійшли висновку, що існують різні погляди на класифікацію, ієрархічний поділ основних з них.

Досліджуючи літературні джерела, ми мали можливість більш детально ознайомитись із баченням питання смисложиттєвих орієнтацій таких дослідників, як А.Адлер, В.Франкл, В.Е.Чудновський, Д.О.Леонтєв, О.В.Соколова, К.А.Жаткіна, Д.Г.Рощина тощо.

У ході аналізу ми визначили, що смисложиттєві орієнтації нерозривно пов'язані з ціннісними орієнтаціями. Більшість дослідників стверджують, що людина без сенсу не може існувати, ми підтримуємо їхні переконання, адже

дійсно для кожної людини характерний набір властивих тільки їй цінностей і цілей, які вона вибрала як основоположні для свого існування. Варто зауважити, що під час теоретичного аналізу поданої категорії не було чіткого розподілу між «позитивними» та «негативними» цінностями та смисложиттєвими орієнтирами. Це пов'язано перш за все з тим, що відповідно до ситуації, у якій проявляються ті чи інші цінності, а також індивідуальних особливостей кожного індивіда, будь-яка розглянута цінність може розглядатись по-різному. Загалом смисложиттєві орієнтири та цінності кожної людини є невід'ємними факторами її гармонійного розвитку, тому дуже важливо їх розвивати та здійснювати просвітницьку роботу серед юнацтва з метою своєчасного та цілісного формування уявлення про власні життєво необхідні смисложиттєві конструкти.

РОЗДІЛ 2

Структура та зміст програми

2.1 Пояснювальна записка

Юнацький вік – це активний період самостановлення, самовизначення, усвідомлення своїх можливостей та формування ціннісно-смислової структури. Саме тому перед освітнім закладом стоїть завдання допомогти якісно сформувати смисложиттєві цілі та скоординувати підростаюче покоління в ситуації життєвого вибору та професійного становлення.

Дана програма просвітницького напрямку, саме тому виявлення, трансформація та розвиток смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій – основна її складова. Робота в групі допоможе розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне «Я», сформує позитивне ставлення до себе, закріпить упевненість у собі. Одним із ключових аспектів програми є усвідомлення власних сильних і слабких сторін, яке в ситуації життєвого позиціонування та становлення відіграє одну із головних ролей.

Працюючи зі старшокласниками за програмою «Смисложиттєві та ціннісні орієнтації старшокласників у ситуації життєвого вибору», психолог або соціальний педагог матиме змогу допомогти у формуванні життєвих цілей, побудові ментальної моделі світу, розкритті та розвитку внутрішнього потенціалу особистості юнака з урахуванням його нерозкритих та прихованих цінностей. Тому можна стверджувати, що діяльність тренінгової групи спрямовуватиметься на реалізацію чотирьох «С»: Самопізнання → Самоприйняття → Саморозкриття → Саморозвиток (самовдосконалення).

Програма орієнтована на здобувачів освіти 10 – 11 класів.

Група учасників формується за згодою здобувачів освіти та наявністю заяв-дозволів від батьків чи осіб, які їх замінюють, на роботу з першими.

Кількість учасників тренінгової групи – 12 осіб.

Мета програми: формування цілісної ціннісно-смислової структури старшокласників на основі діагностичного дослідження та запитів учасників програми.

Завдання програми:

1. Навчити аналізувати побудову власного життєвого світу, закономірностей породження сенсу в життєвих відносинах.

2. Формувати здатність встановлювати та підтримувати психологічний контакт під час спілкування.

3. Навчити виявляти зв'язок смисложиттєвих орієнтацій з уже сформованими баченнями на власне професійне становлення та саморозвиток.

4. Навчити усвідомлення і зняття внутрішніх ба'єрів, які заважають ефективній взаємодії з іншими людьми.

5. Формувати здатність до самоаналізу, рефлексії, емоційної та поведінкової саморегуляції.

Тренінговий курс складається з 9 занять тривалістю 1 – 1,5 години кожне. Заняття проводяться у зручний для дітей час. Тренінговий день складається з трьох частин: організаційно-підготовчої, основної та заключної. Організаційно-підготовча частина передбачає організацію робочої атмосфери (емоційно-мотиваційне входження учасників у заняття, пригадування встановлених у групі правил та норм тощо). У доступній формі на початку заняття пояснюється мета нового заняття, актуалізація досвіду, який був отриманий на минулому занятті, у процесі заняття виконуються окремі вправи на релаксацію, інтеграцію та підвищення емоційного настрою.

Методи та прийоми, які використовуються на тренінгових заняттях:

- ☐ групова дискусія;
- ☐ метод розігрування рольових ситуацій;
- ☐ психогімнастичні вправи;
- ☐ психодраматичні прийоми;
- ☐ дебрифінг;
- ☐ проєктивне малювання;
- ☐ елементи музикотерапії;
- ☐ казкотерапія;

- ☐ робота з метафоричними асоціативними картами;
- ☐ домашнє завдання.

2.2. Тематика просвітницьких занять

№	Зміст роботи	Ресурсне забезпечення	Орієнтовна тривалість, хв.
Заняття 1			
1.	Вступне слово психолога. Ознайомлення з темою та метою занять	Назва програми	3 хв.
2.	Обговорення правил групи	Маркери, фліпчарт	5 хв.
3.	Очікування	Ручки, стікери, плакат «Дерево очікувань»	5 хв.
4.	Вправа «Говоримо тільки хороше»		20 хв.
5.	Вправа «Викрадення мети»		20 хв.
6.	Вправа «Сонечко»		3 хв.
7.	Домашнє завдання «Самоаналіз»	Ручки, папір	2 хв.
8.	Рефлексія		5 хв.
Заняття 2			
1.	Вправа «Посмішка»		3 хв.
2.	Обговорення домашнього завдання «Самоаналіз»		10 хв.
3.	Гра «Зоряний час»	Ручки, папір, маркери	25 хв.
4.	Вправа «Склади повчання іншим»	Ручки, папір, маркери	10 хв.
5.	Вправа «Мое майбутнє»		15 хв.
6.	Криголам «Добрі слова»		3 хв.
7.	Рефлексія		5 хв.
Заняття 3			

1.	Вправа «Привітання»		5 хв.
2.	Вправа «Рукоштовування на трьох»		5 хв.
3.	Вправа «Розуміння власної проблеми»	Ручки, бланки-таблиці і	15 хв.
4.	Вправа «Зустріч із саботажником»		20 хв.
5.	Вправа «Хочу, але не можу»	Ручки, папір	15 хв.
6.	Вправа «Старець»		10 хв.
7.	Вправа «Стріла»		5 хв.
8.	Рефлексія		5 хв.
Заняття 4			
1.	Гра «Сліпий і поводитир»		10 хв.
2.	Вправа «Лист собі у 2025 рік»		10 хв.
3.	Гра «Спина до спини»		5 хв.
4.	Вправа «Життя як ціле»		15 хв.
5.	Прослуховування притчі «Професор і студенти»		10 хв.
6.	Вправа «Налаштування на успіх»	Ноутбук, аудіо колонки	15 хв.
7.	Рефлексія		5 хв.
Заняття 5			
1.	Гра «Крапки»	Ручки, олівці, папір	10 хв.
2.	Вправа «Лінія життя»	Ручки, олівці, папір	10 хв.
3.	Вправа «Шукаємо секрет»	Ручки, папір, пристрої для запису аудіо	20 хв.

		файлів (за потреби)	
4.	Вправа «Хто Я?»	Ручки, папір	25 хв.
5.	Гра «Булочка з корицею»		7 хв.
6.	Техніка «Недільний вечір»		5 хв.
Заняття 6			
1.	Привітання		5 хв.
2.	Гра «Вийди із кола»		15 хв.
3.	Психотерапевтична казка «Корч»		15 хв.
4.	Колаж «Створення казкової країни»	Папір, фломастери, кольорові олівці, вирізки з журналів, кольоровий папір, фарби	20 хв.
5.	Гра «Казковий дощик»		5 хв.
6.	Гра «Галявина»		10 хв.
7.	Рефлексія		5 хв.
Заняття 7			
1.	Гра-розмина «Я твій друг»		5 хв.
2.	Гра-розминка «Гуффі»		5 хв.
3.	Медитаційна казка «Чарівник»		20 хв.
4.	Вправа «Коробка невдач»	Ручки, папір для нотаток, скринька	20 хв.
5.	Гра «Брехня»		7 хв.
6.	Вправа «Похвались сусідом»		5 хв.
7.	Рефлексія		5 хв.

Заняття 8			
1.	Гра «Історії з торбинки»	Торбинка, дрібні іграшки, предмети канцелярії, фігурки	7 хв.
2.	Вправа «Жива картина»		7 хв.
3.	Вправа «Маршрут шляху»	Метафоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії Демидової	20 хв.
4.	Вправа «Значимі цінності»	Метафоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії Демидової	25 хв.
5.	Вправа «Пантоміма»	Музичний супровід	10 хв.
6.	Вправа «Мені було..., тому що...»		10 хв.
Заняття 9			
1.	Вправа «Хто швидше»		5 хв.
2.	Вправа «Розкажи казку»		15 хв.
3.	Вправа «План дій»	Метафоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії	25 хв.

		Демидової, ручки, папір	
4.	Вправа «Коло твого життя»	Бланк «коло», ручки	10 хв.
5.	Релаксаційний комплекс «Контраст»		15 хв.
6.	Рефлексія	Плакат «Дерево очікувань»	10 хв.

2.3. Конспекти занять до просвітницької програми «Смисложиттєві та ціннісні орієнтації старшокласників у ситуації життєвого вибору»

Заняття 1

Мета – створення сприятливих умов для роботи в групі, первинне освоєння прийомів самоаналізу, самодіагностики та способів саморозкриття. Формування інтересу та мотивації до відвідування подальших занять.

I. Вступна частина.

1. Ознайомлення з темою та метою тренінгу.

Інструкція: «Доброго дня! Рада вітати всіх присутніх! Тож розпочнемо нашу роботу з того, що з'ясуємо ваші уявлення, а також асоціації, які виникають у зв'язку з поняттями «сєнс життя», «смисложиттєві орієнтації», «цїнності»».

Після обговорення основних понять увазі учасників презентують тему та мету програми, повідомляють структуру занять та хїд роботи під час них.

2. Обговорення правил занять:

Інструкція: «Я пропоную на розгляд такі правила роботи на наших заняттях, які, на мою думку, будуть сприяти успішній роботі та взаєморозумінню.

1) Правило «Тут і зараз» (все, що відбувається й обговорюється в групі, не повинно виноситися на обговорення за рамки нашої групи).

2) Правило «Конфіденційність» (нерозголошення), тобто все, що буде на занятті, залишається всередині групи і не виноситься за її межі.

3) Правило «Щирість» (усі повинні прагнути якомога відкритіше говорити про свої відчуття та переживання, які виникають під час заняття).

4) Правило часу (приходимо вчасно, не запізнюємося, закінчуємо по команді ведучого).

5) Правило «СТОП» (будь-хто, за бажанням, може не брати участі в обговоренні чи під час виконання вправи, але дане правило може бути використане лише 1 раз).

6) Правило «Активна участь у групі» (під час роботи кожен учасник групи бере активну участь у всіх видах роботи).

7) Правило «Спілкування на «ТИ» або по імені» (зادля досягнення невимушеної і товариської атмосфери).

Отже, ви прослухали запропоновані мною правила. Пропоную їх обговорити та, за потреби, доповнити.

Добре, зараз ми запишемо правила на ватмані, який буде постійно з нами й у разі невиконання їх ми зможемо одразу звернути на це увагу.

Рефлексія: - Які емоції у вас виникали під час проведеної роботи?

- Чи сподобалося вам працювати в групі? Чим?

3. Очікування.

Мета: з'ясувати очікування учасників тренінгової групи щодо результатів роботи на заняттях.

Інструкція: «Зараз я вам пропоную записати власні очікування від наших занять, які можуть вміщувати відповіді на такі запитання:

- ✓ Чого ви б хотіли навчитися під час нашої роботи?
- ✓ Які види роботи ви б хотіли використовувати?
- ✓ Чого б ви хотіли уникнути під час робочої взаємодії?

II. Основна частина

1. Вправа «Говоримо тільки хороше».

Мета: формувати вміння активного й емпатійного слухання, а також уміння лаконічно й переконливо представляти іншу людину з позиції її позитивних людських якостей, поваги її достоїнств, важливості (корисності) такої людини в команді.

Інструкція: «Пропоную вам розбитися на пари. Після чого дається дві хвилини кожному на те, щоб ви розповіли один одному про себе якомога докладніше – адже вам належить представляти свого партнера групі. Постарайтеся отримати якомога більше різносторонньої інформації про свого партнера. Хотілося б, щоб ви відобразили в самопрезентації такі найважливіші питання: чого я чекаю від роботи в тренінгу; що я ціную в самому собі; предмет моєї гордості; що я вмію робити найкраще». Після цього організовується робота в парах. Якщо в групі незнайомі люди, то в цій грі можна надати учасникам самим обрати собі партнера.

Через чотири хвилини ведучий дає додаткові інструкції: «Презентації будуть відбуватися так: один з членів пари сидить на стільці, другий встає за його спиною, поклавши руки на плечі. Той, хто стоїть, буде говорити від імені сидячого, називаючи себе ім'ям свого партнера. Протягом однієї хвилини – строго однієї хвилини, не більше і не менше! Той, хто стоїть, говорить, граючи роль сидячого. Рівно через хвилину я переб'ю монолог; якщо хтось закінчить раніше, ми будемо мовчати, поки не закінчиться відведена на виступ хвилина. Таким чином, ваше завдання – побудувати свою презентацію так, щоб вона тривала 1 хвилину. Після цього будь-який член групи – і я в тому числі – має право задати промовцю будь-які запитання, на які той має відповідати також від особи сидячого. Зрозуміло, що ви можете й не знати істинної відповіді на поставлене запитання, тому вам потрібно зрозуміти, відчувати, як відповів би ваш партнер. До речі, той, кого презентують, не може втручатися і змушений буде весь час мовчати».

Рефлексія: обговорення почуттів і думок учасників. При цьому важливо приділити увагу трьом аспектам – здатності враховувати час при презентації, здатності правильно і стисло передавати отримані від партнера відомості про нього і здатності «співпереживати» з іншою людиною настільки, щоб доміслити відсутню інформацію.

2. Вправа «Викрадення мети»

Мета: сприяти чіткому узагальненню власних цілей та бажань учасників заняття.

«Актуалізуйте свою мрію чи ціль (наприклад, досягти успіху в діяльності чи навчанні). Уявіть, що хтось украв у вас мрію і досягнув значних успіхів.

Ви запланували, багато мріяли, міркували, очікували досягти мети, але не доклали відповідних зусиль. Успіх був близький, але вам не вистачало наполегливості, сили волі тощо.

Інша людина не лише вкрала у вас мету, а й змогла реалізувати ваші плани й задуми, досягнувши успіху, хоча мала, можливо, навіть менше підстав для цього, ніж ви.

А ви виявилися слабаком:

- не змогли подолати лінощі, недостатньо працювали;
- не шукали нових, ефективніших шляхів (і засобів) досягнення мети.

Завдання

1. Опишіть реальні ситуації, які траплялися у вашому житті (коли хтось досягав цілей, які ви ставили перед собою, коли хтось реалізовував ваші мрії).

2. Що ви відчували (або відчували б) у такій ситуації?

3. Чи збільшується у вас прагнення до мети, коли бачите, що інша людина зуміла досягти успіху?

4. Чи вірите ви у свої сили? Чи впевнені в тому, що цілком спроможні подолати труднощі та перешкоди?

5. Чи усвідомлюєте ви, що перешкод на шляху до успіху не так уже й багато і можна їх подолати?

6. За рахунок яких рис характеру і здібностей хтось інший (на противагу вам) спромігся досягти мети?»

Рефлексія: - Чи складно вам було відповідати?

- З чим це пов'язано?

- Які бажання у вас виникали під час виконання даної вправи?

- Що вас вразило чи, можливо, пригнітило під час вашої розповіді?

- Які висновки ви зробили для себе?

III. Заключна частина

1. Вправа «Сонечко»

Мета: налаштувати учасників заняття на позитивний лад, зафіксувати позитивні емоції.

Учасникам заняття необхідно потерти долоні одна об одну протягом 1 хв. Розвести їх на 1 – 2 см., відчувати тепло, поколювання між долонями. З цієї позитивної енергії зліпити кульку-сонечко й «кинути» обраній людині.

Рефлексія: - На що ви звернули найбільше уваги під час виконання вправи?

- Що спонукало обирати ту чи іншу людину під час проведення гри?

- Чи відчували ви тепло під час виконання вправи? У яких місцях було відчутно найбільше скупчення тепла?

2. Домашнє завдання «Самоаналіз»

Робота проводиться письмово.

Учням пропонується дати відповідь на 3 запитання:

- Чого я хочу досягти в житті?
- Чого я хочу досягти у найближчі 3 роки?
- Якби я дізнався, що мені залишилося жити пів року, що б я робив?

3. Рефлексія:

Ось і закінчився перший день нашої співпраці. Даваймо поговоримо про те, що нам сьогодні вдалося і що нового ми сьогодні дізналися. Після закінчення заняття виконується рефлексія особистісних самовідчуттів учасників за допомогою застосування незакінчених речень типу:

- Наше заняття підійшло до кінця, і я хочу сказати...
- Новим для мене сьогодні було...

- Я вирішив, що буду...
- Сьогодні мені було корисним...
- Я йду із заняття із почуттям...
- На жаль, сьогодні я не отримала відповідь на запитання...

Заняття 2

Мета: визначення актуальних проблем, активізація учасників заняття відповідно до заданої теми програми.

I. Вступна частина

1. Вправа «Посмішка»

Мета: встановлення позитивного настрою на роботу.

Інструкція: «Станьте в коло так, щоб утворилися пари. Покладіть один одному руки на плечі та посміхніться. Після цього поверніться до того учасника, до якого ви стояли спиною, та повторіть свої дії».

Рефлексія: - Що ви відчували під час виконання завдання?

- Що було приємніше – посміхатись чи отримувати посмішку?

2. Обговорення домашнього завдання «Самоаналіз»

Мета: закріплення пройденого матеріалу.

Учасники по черзі зачитують свої відповіді. Відбувається обговорення. Під час обговорення відбувається корекція поглядів школярів щодо важливості й первинності тих чи інших дій. Значну роль у даній вправі відіграють думки учнів; оскільки значущий дорослий відійшов на другий план, задача тренера – непомітно вносити свої корективи.

Рефлексія: - Чи важко вам було відповідати на запитання?

- Які труднощі виникли під час виконання завдання?

- Чи хотіли б ви змінити щось у своїх відповідях?

3. Гра «Зоряний час»

Мета: створити сприятливий психологічний клімат.

Учасники розбиваються на 4 підгрупи по 3 особи. Кожна підгрупа за жеребком обирає картку, на якій вказаний певний соціальний чи професійний стереотип (наприклад, лікар, вчитель, мафіозі, алкоголік, політик, фатальна жінка тощо) та тримає його в таємниці від інших учасників.

Інструкція: «За 10 хв. необхідно визначити не менше 5 характеристик – показників сенсу життя людей, представників певного стереотипу (що для

них є найголовнішим). Далі – 5 подій, обставин, які радують, та 5 тих, що приголомшують героя. Протягом 5 хв. вигадати специфічну ситуацію з життя стереотипу та розіграти у вигляді сценки».

Після виконання завдання у підгрупах кожна по черзі показує сценку, а інші учасники здогадуються, який соціальний чи професійний стереотип представлений. Далі представник підгрупи повідомляє учасникам про події, які могли б засмутити чи звеселити людину, яка є представником певного стереотипу, та про те, у чому полягає сенс її життя.

Рефлексія: - Чи важко було Вам представляти соціальний/професійний стереотип? У чому полягала складність?

- Який із представлених стереотипів Ви б також хотіли програти?

- Що нового Ви почерпнули для себе з цієї вправи?

II. Основна частина

1. Вправа «Склади повчання іншим»

Мета: сприяти формуванню якостей вмотивованості особистості.

Інструкція: Ви повинні переконати іншого учасника групи (уявіть, що перед вами ваш підлеглий чи дитина, яка потребує ваших настанов), що із завданням можна легко впоратися. Прагніть вселити впевненість в успіх. Запишіть свою промову.

Наприклад:

1. Успіх приходить до того, хто вірить у нього, хто багато працює і не відступається від своєї мети.

2. Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю силу волі спрямуєш на його досягнення!

3. Вилучи зі свого лексикону слово «неможливо». Якщо наполегливо працювати, крок за кроком наближаючись до мети, — все можливо.

4. Ти обов'язково досягнеш успіху, якщо всю силу волі спрямуєш на досягнення своєї мети!

Рефлексія: - Чи важко вам було переконувати інших?

- Чи важко було вас переконати? З чим це пов'язано?

Вправа «Моє майбутнє»

Мета: усвідомити особистісні життєві перспективи, розвинути навички самоаналізу, активізувати потреби самовдосконалення через усвідомлення ідеального Я-образу.

Інструкція: «Уявіть, будь ласка, що протягом наступних 10 – 15 років Ваше життя проходитиме відповідно до найкращих побажань та очікувань. Тепер уявіть своє життя і себе героєм художнього фільму, але через 10 років. А зараз подумки дайте відповідь на мої запитання (учасникам дається настанова надавати образам, які виникають, максимальну чіткість, яскравість):

- Скільки вам років?
- Як ви маєте вигляд зовні?
- Де і ким ви працюєте?
- Що ви являєте собою як професіонал? Що конкретно ви вмієте робити? Яку роль ви відіграєте в тій організації, де працюєте?
- Яким є ваше матеріальне становище?
- Якими тепер є ваші плани на майбутнє?».

Учасникам пропонується відповісти собі на питання: «Якщо я і надалі буду так робити все так, як роблю зараз, чи досягну я того, чого прагну? Чи той у мене твориться «фільм». Наскільки часто трапляються відповіді «Ні» чи «Частково», що потрібно робити, щоб виправити ситуацію.

Рефлексія: - Розкажіть, який ви, головна дійова особа, маєте вигляд, чим займаєтесь тощо під час проектування фільму?

- Чи сподобався вам цей фільм?
- Що сподобалося найбільше?
- Що не сподобалося?
- Якщо ви не зовсім задоволені, що б хотілося змінити?
- Що потрібно для цього зробити?

III. Заключна частина

1. Криголам «Добрі слова»

Учасники по черзі вимовляють «добрі слова», тобто слова, які несуть у собі позитивний заряд енергії, тепло, радість тощо.

2. Рефлексія:

- Що вам сподобалось на сьогоднішньому занятті?
- Що не сподобалось?
- Чи змінилось ваше ставлення по відношенню до себе, навколишніх?

Що до цього спонукало?

- Чи можна знаходити позитив у вчинках у повсякденному житті?
- Чи є у вас побажання стосовно подальшої роботи?

Заняття 3

Мета: стимулювати усвідомлення учасниками тренінгу особистісних ресурсів, важливих для досягнення життєвих цілей, привернути їхню увагу до цілей самовдосконалення, усвідомити власні обмеження, відпрацювати навички пошуку подолання перешкод, моделювати можливі шляхи усунення перешкод.

I. Вступна частина

1. Вправа «Привітання»

Мета: активізувати учасників заняття, налаштувати на роботу.

Інструкція: Назвіть колір, з яким у вас асоціюється ваш настрій. За бажанням, можете розповісти більш детально, що стало рушійною силою у формуванні вашого сьогоднішнього настрою.

Рефлексія: - Чи змінився ваш настрій після того, як ви його проговорили? Якщо так, то як саме він змінився?

- Що б ви хотіли побажати учасникам сьогоднішнього заняття?

2. Вправа «Рукоштовування на трьох»

Мета: налаштувати на позитивний настрій, створити невимушену робочу атмосферу.

Інструкція: Учасники об'єднуються в трійки. Кожній трійці пропонують придумати рукоштовування, у якому бере участь відразу 3 особи. У цьому рукоштовуванні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва, або права рука.

Рефлексія: - Чи складно вам було працювати у ваших трійках? Якщо так, то чому?

- Що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття?

II. Основна частина

1. Вправа «Розуміння власної проблеми»

Мета: виробити вміння аналізувати позитивні та негативні якості своєї особистості та обмірковувати їхній вплив на життєдіяльність.

Інструкція: Для проведення вправи потрібні аркуш паперу та ручка для кожного учасника заняття.

Ведучий дає завдання учасникам заняття скласти список власних недоліків.

Після виконання завдання дається настанова: «Оберіть 3 недоліки, які найбільше заважають Вам... А тепер заповніть таблицю.

Недолік	Що Ви втрачаєте через нього (втрати)	Що Ви маєте завдяки недоліку? (переваги)	Позитивні втрати	Негативні переваги	Висновок

Наприклад: «Моїм недоліком є непунктуальність. Що я через це втрачаю? Спокій, добре ставлення навколишніх. Що маю? Підвищену увагу до своєї персони. Позитивні втрати: втрата спокою призводить до переживань, хвилювань, у зв'язку з чим я стаю активнішим. Також втрата хороших відносин з керівництвом призводить до почуття власної перемоги над залежністю від уваги однолітків. Негативні переваги: постійна увага до мене примушує переживати почуття провини. Висновок: мені не вистачає уваги? Але ж її можна привертати іншим способом».

У ході роботи ведучий допомагає кожному учаснику. Потім об'єднує учасників у пари за бажанням, де члени пари також можуть надати допомогу один одному у вигляді запитань та надання варіантів відповідей.

При обговоренні вправи зміст таблиці чи частини з неї учасники заняття зачитують тільки за бажанням.

Рефлексія: - Чим було корисне завдання?

- З якими труднощами Ви стикалися при виконанні вправи?

- Що здивувало?

- Які емоції викликало завдання?

2. Вправа «Зустріч із саботажником»

Мета: усвідомити можливі суб'єктивні перепони на шляху до досягнення мети, гармонізації уявлення про себе.

Інструкція: Ведучий дає завдання членам групи пригадати будь-яку справу, яку потрібно було здійснити, але не було ніяких сил та бажання.

Далі ведучий викликає для роботи активного учасника (за бажанням). У центрі кімнати ставиться 3 стільці.

Учасник сідає в позицію 1 (на перший стілець) та розповідає про справу, яку потрібно завершити. Далі ведучий просить уявити, що справа завершена, та переводить учасника в позицію 2 і просить подивитися на позицію 1. Ведучий повідомляє учаснику: «Ви бачите перепону, яка Вам заважала, намалюйте її словесний портрет. Позначимо її саботажником. Цю роль буде грати другий учасник (учасники)». Обрані учасники стають у позицію 3. Першому учаснику також пропонується стати в позицію 3 та повідомити саботажників, як вони йому заважають завершити справу, чому, яких поступок потребують. Потім перший учасник повертається в позицію 1 та веде переговори з саботажниками: запитує, що їх не задовольняє, чого вони прагнуть, сам просить про поступки. Озвучуються вигоди. Завдання саботажників – допомогти людині озвучити причини небажання чи ускладнення в процесі доведення справи до кінця та засоби їх усунення. Як активні герої, саботажники можуть становити до 2 – 3 осіб.

Рефлексія: - Що нового ви про себе дізналися?

- Чи вдалося вирішити проблему «збоку»?

- Що допомагало і що ускладнювало осмислення проблеми?

- Чи всі герої гри однаково вели себе із саботажниками.

3. Вправа «Хочу, але не можу»

Мета: проаналізувати глибинні особливості особистості, поглибити самопізнання.

Інструкція: «Згадайте своє бажання, яке незалежно від того, скільки ви над його реалізацією працюєте, все одно не здійснилося, та яке б ви хотіли, щоб здійснилося. А тепер опишіть, які дії для реалізації цього бажання ви робите, які слова чуєте, що відчуваєте. А тепер попрацюємо з тим самим

бажанням у станах: «Не хочу, але можу», «Хочу і можу», «Хочу, але не можу». Уявіть, що ви в цих станах робите, бачите, чуєте, відчуваєте».

Рефлексія: - Чи усвідомили ви для себе щось нове? Що саме?

- Як ви гадаєте, чому виникають труднощі під час виконання певних завдань?

- Як ви гадаєте, у чому полягає смислова відмінність названих станів?

- Який із станів вам найбільше відповідає?

4. Вправа «Старець»

Мета: актуалізувати мотиви самореалізації, самопізнання.

Учасника просять розслабитись та уявити себе в глибокій старості, коли до кінця життя залишилися лічені дні. Пропросять звернути особливу увагу на навколишній світ, людей, які знаходяться поруч із ним, зафіксувати власні думки, переживання. Після цього учаснику пропонують подивитися на своє минуле життя з височини сьогодення досвіду та оцінити, чого він досягнув, що не встиг зробити, що хотів би змінити. Потім дається наступне завдання: «Уявіть, що у вас з'явилася можливість повернутися в минуле. Як би ви організували своє життя для того, щоб воно було найбільш ефективним?» Після цього учасника просять запам'ятати свої почуття та інформацію, яку він отримав. Наступний етап вправи – не намагаючись працювати над зміною отриманого уявлення про минуле учасника, його виводять зі стану зосередженості на власних почуттях. Це робиться, аби запобігти побічним ефектам.

Рефлексія: - Які емоції у вас переважали під час виконання вправи?

- Що сподобалося вам у майбутньому?

- Що не сподобалося?

- Що б ви хотіли змінити в минулому з огляду майбутнього?

- Що для цього потрібно зробити?

III. Заклучна частина

1. Вправа «Стріла»

Мета: сформувати довіру до самого себе, автоматизувати навички цільового планування.

Дана вправа підсвідомо налаштовує учасників до таємниці «прицілювання». Дія в плані уяви дозволяє усвідомити, що необхідно зробити, щоб упевнено та наполегливо рухатися до своєї мети. Сприяє підвищенню впевненості у власних силах на шляху до досягнення мети, усвідомленню актуальних цілей, життєтворенню.

Інструкція: «Сідайте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів та повністю розслабтесь. Заплющіть очі та уявіть, що ви тримаєте в руках лук. Відчуйте ступнями та всіма м'язами ніг, як ви міцно стоїте на землі. Тримайте лук однією рукою, а тятиву з прикладеною до неї стрілою – другою. Відчуйте як напружуються м'язи руки, коли ви натягуєте тятиву.

А тепер постарайтесь ясно та чітко побачити ціль, що знаходиться перед вами. Зверніть увагу на те, куди вказує вістря стріли. Тепер лук заряджений та повністю готовий до вистрілу, стріла спрямована повністю на ціль. Відчуйте, скільки енергії сконцентровано в спокої зарядженого лука. Вам потрібно тільки відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до цілі.

І ось стріла випущена. Стежте за її польотом та відчуйте її спрямованість до цілі. Нічого більше не існує для стріли – тільки ціль. Ніяких сумнівів, відхилень у бік, ніяких відступів, бездоганно прямо летить стріла та входить у середину цілі.

Спокійно та впевнено ви можете посилати в ціль ще декілька стріл, та, роблячи це, відчуйте спрямовану в одну точку сконцентровану силу та рішучість. Зараз повертайтеся назад та повільно відкривайте очі...».

Рефлексія: - Чи вдалось вам спроектувати вашу ціль та стрілу?

- Які перешкоди виникали під час польоту вашої стріли?

- Скільки цілей ви для себе визначили?

- Чи важко вам було сформулювати мету?

2. Рефлексія:

Після закінчення заняття виконується рефлексія особистісних самовідчуттів учасників за допомогою застосування незакінчених речень, типу:

- Наше заняття підійшло до кінця, і я хочу сказати...
- Новим для мене сьогодні було...
- Я вирішив, що буду...
- Сьогодні мені було корисним...
- Я йду із заняття із почуттям...
- На жаль, сьогодні я не отримала відповіді на запитання...

Заняття 4

Мета: сформувати в учасників заняття позитивне ставлення до реального спілкування і взаємодії в групі, активізувати осмислення цілісності життєвого шляху.

I. Вступна частина

1.Гра «Сліпий і поводитир»

Мета: сформувати поняття і навички взаєдовіри в групі.

Інструкція: «Як важливо довіряти людям! Як часто цього не вистачає і як багато часом ми від цього втрачаємо. Будь ласка, усі підведіться, заплющьте очі і походите по кімнаті в різні сторони протягом декількох хвилин. Так, добре. Тепер довільно розбийтеся на пари. Один із вас заплющить очі, а інший водить його по кімнаті, надаючи можливість торкнутися різних предметів, допомагаючи уникнути зіткнення з іншими парами. Почали. Після цього поміняйтесь ролями».

Рефлексія: - Хто почувався впевнено, надійно, у кого було бажання цілком довіритись партнерові?

- У якій ролі вам було комфортніше? З чим це пов'язано?

- Чи важко вам було виконувати рухи під чужу вказівку?

Чому?

2.Вправа «Лист собі у 2025 рік»

Мета: закріпити знання та досвід учасників, отримані в ході тренінгу, оптимізувати становлення життєвих перспектив.

Інструкція: «Ми напишемо листа собі, який заклеїмо та відкриємо лише у 2025 р. Напишіть собі про те, яким Ви є зараз, що Вас цікавить, про себе в майбутньому, якою буде Ваша зовнішність, чим Ви будете займатись, хто буде поруч... Що Ви хочете собі побажати в майбутньому?»

Рефлексія: - Чи важко було писати листа?

- На що саме ви робили акцент у процесі написання листа?

- Як ви гадаєте, чи суттєво зміниться ваше життя через 4 роки?

II. Основна частина

1. Гра «Спина до спини»

Мета: формувати навички подолання труднощів у спілкуванні з іншими людьми.

Інструкція: Двоє учасників сідають спиною до спини одне до одного і намагаються протягом 3 – 5 хв. підтримувати розмову. По закінченні вони діляться своїми враженнями.

Рефлексія: - Чи було це схоже на знайомі життєві ситуації (наприклад, звичайна розмова)? У чому відмінності?

- Чи легко було вести розмову?

- Яка це бесіда – більш відверта чи ні?

2. Вправа «Життя як ціле»

Мета: сформувати узгоджену життєву перспективу, розвинути почуття відповідальності за свій життєвий шлях.

Інструкція: «Уявіть себе в театрі. На сцені розігрується спектакль із вашого життя. Йде остання репетиція перед прем'єрою. Яка назва цього спектаклю? Хто його головні герої?

Почніть спектакль із дня народження. Уявіть усі життєві колізії, які залишились у вашій пам'яті. Відчуйте кожную сцену спектаклю. Це – ваше життя, і ви – головний герой! Але ви і сценарист, який може змінювати зміст деяких сцен під час вистави, і режисер, що може внести істотні змістовні та емоційні акценти в епізоди.

Уявіть своїх батьків, їхні характери, поведінку, пригадайте конфлікти з ними. Потім на емоційному рівні в процесі усвідомлення своїх відчуттів спробуйте зрозуміти, як їхні особистісні якості відобразились у ваших життєвих вчинках, виборі, перспективах, планах.

Однак ваше життя не закінчено, а спектакль повинен мати фінальний епізод. Уявіть своє життя і себе в майбутньому. Запитайте себе: «Що я можу змінити? Що мені потрібно для цього зробити?». Змініть майбутній сценарій, змініть акторів, якщо це можливо та необхідно. Чи задоволені ви зараз? Тоді розплющте очі й уявіть прем'єру вашого майбутнього спектаклю, ви – у залі. На сцені – ваше життя. Дивіться, відчувайте, співпереживайте. Сценарій – це ваше розуміння та усвідомлення особистої програми життя».

Рефлексія: - Що було найважче у процесі програвання сценарію вашого життя?

- Що б ви змінили або зовсім викреслили зі свого сценарію?
- Що б залишили для майбутнього спектаклю?

III. Заключна частина

1. Прослуховування притчі «Професор та студенти»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками заняття всього спектру можливостей.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтесь, за бажанням можете заплющити очі. Вашій увазі пропонується притча, прослухайте її».

«Так от... Ця сучасна притча розповідає про одного старого професора філософії, який, стоячи перед своєю аудиторією, взяв ... п'ятилітрову скляну банку, наповнив її каменями, кожен з яких був близько трьох сантиметрів у діаметрі, і запитав у слухачів, чи повна банка?

— Так, повна.

Тоді він взяв кілька пригорщ гороху й висипав його у цю ж банку, трохи потрусив нею. Горох зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка?

Студенти відповіли: «Так, повна».

Тоді він взяв з коробки пісок і висипав його в банку. Звичайно, той повністю заповнив вільне місце посудини і все закрит.

Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка? Студенти відповіли, що так, і на цей раз однозначно: вона повна.

Тоді з-під столу він дістав кухоль з водою і вилив рідину в банку до останньої краплі.

Студенти засміялися.

— А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка — це ваше життя. Камені — це найважливіші етапи вашого життя: сім'я, здоров'я, друзі, свої діти — все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним та гармонійним навіть у тому випадку, якщо все інше втратиться. Горох — це моменти, які

особисто для вас стали важливими: робота, дім, автомобіль. Пісок — це все інше, дрібниці.

Подумайте: якщо спочатку наповнити банку піском, то тоді не залишиться місця, де могли б розміститися горох і камені. Якщо ж витратити весь час і всю енергію свого життя на дрібниці, то не залишається місця для найважливіших речей. Займайтеся тим, що вам приносить щастя: зустрічайтеся з друзями, спілкуйтеся з батьками, грайтеся з вашими дітьми, слухайте один одного. Завжди ще знайдеться час, щоб попрацювати, поприбирати будинок, полагодити і помити автомобіль. Займайтеся насамперед каменями, тобто найважливішими моментами, які є у вашому житті; визначте ваші пріоритети; інше — це тільки пісок.

Тоді студентка підняла руку і запитала, а яке ж значення має вода?

Той посміхнувся і відповів:

— Я радий, що ви запитали мене про це. Я просто хотів, щоб ви зрозуміли: якими б не були дні вашого життя, пам'ятайте, завжди є трохи місця і для вільного неробства...

Як ви гадаєте навіщо я розповіла вам цю притчу?

Що хотів професор донести до своїх студентів?

Які висновки ви робите для себе?

Рефлексія: - Що ви почерпнули з усього тренінгу?

- Що, можливо, ви хочете змінити в собі, своєму способі життя?

- Що б ви хотіли порадити чи побажати своїм товаришам?

2. Вправа «Налаштуйтеся на успіх»

Мета: закріпити позитивне ставлення до себе, налаштуватися на успіх.

Обладнання: музичний супровід.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу заплющити очі, розслабитись і уявити себе на березі моря:

«Ви бачите, як хвилі з шелестом набігають на піщаний берег. Великі, сильні хвилі з баранцями білої піни. Ви відчуваєте розкутість і силу морських

хвиль. Вдихаєте свіже повітря... і відчуваєте, що й вас заповнює сила й могутність. Разом із цим з'являється неясне відчуття радості.

Ви знаєте, що успіх – поряд. Успіх – ваш. Вам доведеться багато працювати, долати труднощі. І все одно Вам радісно йти шляхом успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз дихання успіху. Відчуйте знову почуття радості, впевненості і сили».

3. Рефлексія:

- Що вам сподобалось на сьогоднішньому занятті?
- Що не сподобалось?
- Чи змінилось ваше ставлення по відношенню до себе, навколишніх?

Що до цього спонукало?

- Чи можна знаходити позитив у вчинках у повсякденному житті?
- Чи є у вас побажання щодо подальшої роботи?

Заняття 5

Мета: сприяти формуванню позитивного Я-образу в учасників заняття, навчити формувати відповідальність за наслідки своїх рішень.

I. Вступна частина

1. Гра «Крапки»

Мета: сприяти згуртованості групи, налаштуватися на роботу.

Інструкція: Учасники загадують якийсь образ, малюють на аркушах паперу в певному порядку кілька крапок і передають свій аркуш сусідові, завдання якого – з'єднати крапки, намалювати той образ, який, як йому здається, тут може бути.

Рефлексія: - Чи близький за сюжетом кінцевий результат вашого образу?

- Чи до вподоби вам шедевр, який ви намалювали?

- Чи складно було додумувати сюжет образу картини іншої людини? У чому саме складність?

2. Вправа «Лінія життя»

Мета: навчити формувати відповідальність за наслідки своїх рішень.

Інструкція: Учасники заняття змальовують свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім, відповідно до дат, позначених на цій лінії, розкладають картки, на яких стисло викладено події минулого, теперішнього і майбутнього часу. Після цього ведучий пропонує учасникам уявити як зміниться сценарій лінії їхнього життя, якщо на тому чи іншому етапі вони будуть бездіяльні.

Рефлексія: - Який з етапів життя змодельовати для вас було найважче?

- Що для себе ви взяли з цієї вправи?

II. Основна частина

1. Вправа «Шукаємо секрет»

Мета: виробити здатність до аналізу глибинних характеристик особистості.

Інструкція: Спробуйте віднайти в собі приховані можливості таким способом. Уявіть, що безглуздий учений створив робота, що є вашою точною копією. Ваш двійник ідентичний вам у всіх деталях. Але оскільки він – знаряддя зла, ви не хотіли б, щоб люди приймали його за вас.

Що є у вас такого, що неможливо продублювати? Як люди, які добре вас знають, могли б виявити підміну? Якщо є хтось, хто знає ваш секрет, чи міг би він скористатися цим для того, щоб ідентифікувати вас?

Ви відкрили всі секрети, але робот спромігся відтворити все в точності. Який найважливіший секрет ви відкриєте в останню чергу, щоб самому переконатися, що ви – це ви, а не ваша копія?

Завдання на самопізнання:

Напишіть собі листа. Спробуйте в ньому дати ваше бачення себе. Будьте максимально відверті. Опишіть усе, що вас хвилює, тішить, що заважає у своєму самовираженні. Нехай це буде лист - звернення до самого себе.

Можете ваше звернення записати в аудіоформаті на телефон. Вслухайтесь в себе! Що містить ваше послання – тривогу, надію, радість? Чи немає у ваших повідомленнях суперечностей? Візьміть за правило робити це щоразу, коли вам важко, коли відчуваєте необхідність вилити свої почуття, краще зрозуміти себе, свої мотиви.

Рефлексія: - З чого складаються ваші уявлення про самих себе?

- Яку роль відіграє самооцінка в формуванні образу «Я»?

- Чому образ «Я» не завжди відповідає нашій істинній сутності?

- Які почуття ви відчували при виконанні вправи?

2. Вправа «Хто Я»

Мета: виробити вміння аналізувати власне уявлення про себе.

Інструкція: Для вправи необхідні аркуш паперу та ручки. За 7 хв. учасникам пропонується відповісти на запитання: «Хто Я?», застосовуючи 20 слів, словосполучень чи речень. Відповіді аналізуються за такими пунктами:

1) Рівень самопрезентації. За кількістю названих позицій оцінюється, чи вміє людина аналізувати себе, чи вміє зазначати якості, які їй допомагають чи заважають у досягненні успіху. Так, якщо:

- Менше 8 позицій – людина не може чи не хоче уявляти себе;

- 9 – 17 позицій – відображає середній рівень самопрезентації, помірний інтерес до себе, інколи проведення самоаналізу;

- 18 – 22 позиції – різнобічний інтерес до себе, можливість замислюватися над своїм образом, вміння осмислювати власні можливості;

- Більше 22 позицій – один із засобів захисту самоаналізу.

2). Виокремлення рольових та формально-біографічних характеристик (наприклад, дівчина, донька, киянка тощо). Часте застосування таких самохарактеристик свідчить про труднощі самоаналізу.

3). Повтори. Позиції однієї тематики відображають проблему, яка хвилює особистість.

4). Час. Висловлювання відображають теперішнє, минуле, майбутнє. Протистояти проблемам можливо, лише осмисливши їх з погляду сьогодення.

5). Ставлення до себе. Підраховуються позитивні та негативні висловлювання. Визначається, яких більше. Невпевненість у собі не сприяє усуненню труднощів. Прийняття себе допомагає пошуку внутрішніх резервів.

Рефлексія: - На що Ви звернули найбільше уваги під час виконання вправи?

- Що б Ви додали до своєї відповіді?

- У чому полягали труднощі під час виконання вправи?

III. Заключна частина

1. Гра «Булочка з корицею»

Мета: зняття напруження після заняття.

Інструкція: Учасники створюють ланцюжок: ті, що люблять булочки з корицею, з маком, печиво тощо. Потім намотують усю групу на останнього учасника – печуть булочку з корицею.

Рефлексія: - Чи комфортно вам було під час виконання даної вправи?

- Які емоції у вас переважають після сьогоднішнього заняття?

- Що б ви змінили під час виконання вправ сьогоднішнього заняття?

2. Техніка «Недільний вечір»

Мета: сприяти особистісному росту, фокусувати на власних інтересах, формувати навички саморефлексії.

Кожному із учасників тренінгу пропонується сформувати звичку, яка націлена на те, що вечір неділі – їхній особистий час. Час, коли вони займаються собою. У цей час можна ізолюватися від людей в окремій кімнаті. Можна піти погуляти, сходити в парк або, скажімо, до кінотеатру. Можна робити все, що завгодно. Існує лише одне обмеження – не бути пов'язаним з обставинами, справами чи зобов'язаннями, які не приносять задоволення. Теоретично можна присвятити недільний вечір спілкуванню з батьками, друзями тощо. Але так чи інакше все одно від вас будуть вимагати уваги. Тому найкраще – це просто залишитись наодинці з собою, своїм хобі.

Рефлексія: - Як би ви хотіли провести час з самим собою?

- Скільки часу вам знадобиться, аби дана звичка закоренилась у Вашому житті?

- У чому для вас буде полягати складність формування такої звички?

Заняття 6

Мета: допомогти учасникам тренінгу включитись у групову взаємодію, сприяти підтримці та розвитку творчого самовираження, сприяти гармонізації внутрішнього стану.

I. Вступна частина

1. Привітання

Мета: налаштувати на плідну роботу кожного учасника заняття.

Інструкція: Завдання учасників назвати своє ім'я, а потім будь-якого казкового героя на першу літеру свого імені.

Рефлексія: - Чи важко було зорієнтуватись з іменем казкового героя?

- Якщо так, то чому?

- Ім'я якого казкового героя, яке не починається на першу літеру вашого імені, ви хотіли б назвати? Чому?

2. Гра «Вийди із кола»

Мета: Визначити здібності знаходити вихід із складних ситуацій, вміння не губитись у складних ситуаціях, довіряти людям.

Інструкція: Ведучий говорить: «Любов до людей, у тому числі і до самого себе, - це важка праця, яка потребує мужності та інколи – повної самовіддачі. Вам пропонується гра-перевірка: чи вмієте ви долати перепони, виживати і, власне, як ви це робите. Тож у сі стають у коло і беруться за руки. Бажаючий входить у коло із завданням вийти з нього – вирватись за 2-3 хвилини. Той, хто не зміг це зробити, вважається загиблим. Коло не має бажання випустити сміливця, але якщо у когось виникне бажання, він може це зробити. Той, хто випустив, нічим не ризикує. Наступний учасник заходить у коло по бажанню. Коло не залізна клітка, шанс вийти дається кожному, але випустять лише того, хто проявить величезне бажання жити».

Суть гри - будь-яким методом вирватись із кола (вирватись силою, підговорити інших учасників, попросити когось випустити).

Рефлексія: - Що ви відчували, будучи у ролі головного героя кола?

- Що спонукало Вас випустити героя кола?

- Які методи виходу із кола, на Вашу думку, найефективніші?

II. Основна частина

1. Психотерапевтична казка «Корч»

Мета: діагностувати та корегувати самосприйняття учасників заняття, організувати умови, які сприяють усвідомленню свого життєвого призначення.

Інструкція: Із закритими очима прослухати казку і придумати власну кінцівку.

Давним-давно в одному прекрасному лісі серед гарних дерев з густими кронами і стрункими стовбурами жив дивний Корч. Своїм химерним виглядом він викликав насмішки своїх сусідів. Довго лежав Корч серед цих дерев, гірко роздумуючи, чому він не такий, як усі. Усі дерева як дерева, гарні, як на підбір, а він скрарлючений, обідраний, кривий – ні краси, ні користі... Як йому було прикро! *(Метафорична криза: неприйняття своєї унікальності, так як іде порівняння себе з іншими; він страждає від цього; Корчу нема кому допомогти прийняти свою унікальність)*

Одного разу в ліс приїхали лісоруби. Вони зрубували дерева одне за іншим, клали їх до вантажівки й відвозили до меблевої фабрики. «Щасливчики..., - думав Корч, заздрячи цим деревам. - Із них виготовлять гарні меблі, які будуть приносити задоволення й користь людям, а я такий нікому не потрібний. Так і згнию в цьому лісі, і ніхто навіть не дізнається про моє існування...» *(Метафорична криза: образа, заздрість, крах надій)*

Якось уранці в ліс забрів один дідусь. Він довго ходив по лісі і збирав хмиз для того, щоб обігріти своє житло.. Корч, вже зневірившись колись комусь бути корисним, лежав серед заростей трави і думав про щось своє. Для нього було дуже несподівано, що дідусь звернув на нього увагу. Він підняв Корч із землі, спробував на міцність, злегка зігнувши його, і поклав до свого візка. Він мав згоріти безслідно, якщо не зважати на попіл, та той виметуть, викинуть і забудуть... Але, незважаючи на це, він був щасливий! *(Метафора: метафора «необхідності», яка полягає в тому, що інколи через бажання бути потрібним ми штовхаємо себе до знищення, руйнування, ми «згораємо»)*

У візку Корч опився у великій компанії різних палиць та пеньків і, як завжди, знайшлись і добрі, і заздрісники. Капосних виявилась більшість, і вони почали злословити і сміятись з приводу зовнішності. І так йому стало прикро за всі ці роки страждань та знущань... *(Несвідомі процеси)*

На додаток до всіх принижень візок несподівано труснуло. Корч вилетів, перекинувся дорогою і почав котитися схилом гори. Для чого жити, якщо навіть у вогнище не згодився! О, як же тяжко дався йому цей спуск! Від страху перд тим, що з ним трапиться в кінці, він судомно намагався зачепитися за невеличкі деревця та за каміння, за траву, за землю..., але нічого не виходило. Урешті-решт бідний Корч зрозумів, що летить з обрива. Усередині все стиснулось і, здавалось, перед ним пролетіли всі картини його життя (Тривала пауза). *(Метафорична криза: шанс змінити життя)*

Він упав у море. «Що це? Куди я потрапив? Що зі мною буде?» – думав Корч. Ця стихія лякала своєю невідомістю, незрозумілістю, нереальністю... Через деякий час на морі почався шторм. Все навколо потемніло, піднявся вітер, над морем стягнулись величезні хмари. Корч кидало з одного боку в інший, било холодними хвилями. Він то поринав у морську безодню, то випливав на поверхню і думав, що цей кошмар не закінчиться ніколи, що ось зараз йому точно настане кінець... Але шторм почав потихеньку стихати... на небі з'явилося сонечко... Озирнувшись навколо, він побачив багато цікавого: зграї риб, коралові рифи, пелікана, який літав над водою у пошуках їжі, хвилі, які приємно та ласкаво шелестіли... Теплі морські хвилі, немов любе дитя, заколисували Корча... Він по-іншому побачив цей світ: навколо не було нікого, з ким можна було б його порівняти... Тут він був один такий...єдиний... І на душі в нього стало радісно та спокійно (Пауза) *(Метафора: Вода і шторм – метафоричні символи душі і кризи. Коли людина змінює своє життя, вона потрапляє в кризу, тобто їй надається можливість використати це як шанс змінити свій світогляд; криза змінює людину)*

Так він плавав хвилями, доки його не викинуло на берег. Знову безнадійність – так і доведеться лежати там, доки не згниєш і не перетворишся на потерть. До чого ж безглуздим виявось моє життя!

Прогрівшись на сонці, Корч якось непомітно заснув під рівномірний плюскіт хвиль. На поверхню його стовбура вийшла морська сіль, і поступово утворились сяючі в промінчиках сонця, кришталіки...

Прокинувся він від дотику чийхось ласкавих рук, які його підняли. Корч побачив усміхнене лице людини, яка із захопленням повторювала: «Це просто диво! Справжнє диво!». На нього ніхто не дивися з такою любов'ю..., (Пауза)... і ніколи він не чув такої похвали на свою адресу..., (Пауза) і ніхто не тримав його в руках так обережно і дбайливо (Тривала пауза). Людина підняла Корч, струсила пісок із стовбура, принесла його додому, відшліфувала і покрила лаком. *(Метафора: визнання індивідуальності)*

Корч був повністю розгублений, але його підхопили й доставили туди, де було багато народу і всі захоплювались його формою, неповторністю, художньою цінністю... (Тривала пауза). Корч помістили на стенд з написом «Дар моря» і ставились до нього з повагою. Його неодноразово представляли на різні конкурси, і він здобув велику кількість нагород. У всьому світі відмічали його вишуканість, і тепло, і безліч інших дивовижних якостей. Для Корча було зроблено спеціальну підставку, на якій він спокійно відпочивав, спостерігаючи за радісними обличчями і вслухаючись у захоплені похвали відвідувачів, які намагались ненароком доторкнутись до цього незвичайного творіння природи.

«Скільки незгод я переніс, – думав Корч, – і все ж моє життя набуло сенсу. До чого ж мені добре і спокійно».

Рефлексія: - Який із частин сюжету викликав найбільший відгук у вашій душі?

- Яку ви придумали кінцівку?

- Чому саме таку?

2. Колаж «Створення казкової країни»

Мета: формувати навички групової взаємодії, сприяти самовираженню через образ.

Інструкція: Учасники діляться на чотири підгрупи. Кожній підгрупі пропонується, використовуючи вирізки з журналів, кольоровий папір, фломастери, олівці, фарби, створити колаж «Казкова країна». Для створення колажу учасникам дається 15 хвилин. Після чого пропонується дати назву спільній Казковій країні.

Рефлексія: - Які емоції та почуття переважали у вас протягом виконання роботи?

- Чи складно було включитися у спільну діяльність? Якщо так, то чому?

- Чи отримали ви задоволення від своєї роботи?

- Чи хочете щось змінити у своїй роботі?

III. Заключна частина

1. Гра «Дощик»

Мета: зняти психо-емоційну напругу, розвантажити, сприяти позитивному налаштуванню.

Інструкція: Усі учасники заняття стають у коло один за одним. Ведучий: «Уявіть собі, що в нас пішов дощик, не простий, а чарівний. Він стукає по шиї, по плечах, по спині. Піднімається догори і знову спускається».

Учні рухаються по колу й згідно зі словами ведучого легко постукують учасника, який рухається попереду, роблять йому масаж. Потім усі повертаються в іншу сторону з аналогічними діями.

Рефлексія: - Які відчуття у вас переважали під час виконання даної вправи?

- Чи змогли ви розслабитись під час виконання даної вправи? Якщо ні, то чому?

2. Гра «Галевина»

Мета: створити ситуацію розвантаження, релаксації.

Інструкція: Закрийте очі. Уявіть собі, що ви знаходитесь на казковій галевині. У ролі кого ви там знаходитесь (людина, тварина, комаха, рослина)?

Як вас звуть? Скільки вам років? Що ви робите на галявині? Який зараз день, пора року?

Після невеличкої мисленнєвої подорожі учасники сідають у коло й кожен висловлюється від імені свого героя.

Рефлексія: - Чи важко вам було уявити себе на галявині?

- Що для себе ви відзначили цікавого під час виконання даної вправи?

3. Рефлексія

- Які почуття ви переживали під час заняття?

- Чи виникали труднощі? Якщо так, то які саме?

- Які емоції та почуття у вас зараз?

Заняття 7

Мета: формувати навички саморегуляції емоційного стану, сформувати позитивний образ «Я», сприяти підвищенню самооцінки.

I. Вступна частина

1. Гра-розминка «Я твій друг»

Мета: згуртувати учасників заняття, сформувати вміння знаходити схожі риси в різних людей, створити сприятливу психологічну атмосферу.

Інструкція: Учасники стоять парами й повторюють за ведучим слова і жести:

2. У мене є ніс. І в тебе є ніс.
3. У мене щічки. І в тебе щічки.
4. У мене губки. І в тебе губки.
5. Обнімімося, подружимося.
6. Я твій друг. І ти мій друг.

Рефлексія: - Який у вас настрій?

- Що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття?

2. Гра-розминка «Гуффі»

Мета: створення позитивного настрою, актуалізація учасників.

Інструкція: «Пропоную вам погратися в гру, головним героєм якої є Гуффі – чарівна істота, яка весь час мовчить».

Перед початком гри ведучий потайки від інших призначає Гуффі. Учасники гри ходять із заплученими очима. Коли зустрічаються один з одним, то, не роплющуючи очей, питають: «Ти Гуффі?» Якщо ця людина – не Гуффі, вона відповідає: «Ні». І ви рухаєтесь далі. Якщо хтось мовчить – то він і є Чарівний Гуффі, а той, хто його торкнувся – зупиняється, також стає Гуффі й мовчить. Гра триває доти, поки ми всі не станемо чарівними істотами Гуффі.

Рефлексія: - Як швидко ви знайшли Гуффі?

- Що найважчого для вас було у виконанні даної вправи?

II. Основна частина

1. Медитаційна казка «Чарівник» (автор Т.Зінкевич-Євтигнєєва)

Мета: активізувати учасників, стимулювати учасників до якісного самосприйняття.

Інструкція: Учасники зручно сідають, заплющують очі, розслабляються та активно переносяться в історію, яку розказує ведучий.

«Давним-давно це було. Жив на світі чарівник. Був він красивим і добрим. Важко сказати, скільки було йому років. У нього так блищали очі, що багато хто думав: «Він ще молодий». Але, погянувши на його сиву броду й волосся, говорили: «Він мудрий і літній чоловік». Цей чарівник умів робити те, чого не вміли інші. Він розмовляв із деревами й квітами, тваринами й рибами. Він умів лікувати не тільки людей, але й тварин і рослини. Він знав, коли піде дощ чи сніг, коли буде спека чи вітер.

Багато людей приходили до нього за порадам. Ніхто не знав, звідки він прийшов, але говорили, що раніше він був звичайною людиною, таким, як усі.

Минали роки, чарівник жив серед людей, і вони почували в безпеці себе поряд із ним.

Одного разу чарівник сказав: «Я дуже довго жив серед вас, настав час іти мені в дорогу».

«Навіщо ти покидаєш нас, – віговорювали його люди, – нам буде важко жити без тебе, без захисту і підтримки. Передай нам хоча б частинку своєї мудрості».

«Погляньте навколо, – сказав чарівник, – ви живете в прекрасному світі. Щодня ви можете спостерігати, як встає і заходить сонце, як шумить вітер, як блищать краплинки роси, як потріскують поліна у вогнищі. Давайте на хвилинку затихнемо і прислухаємося. Все, що нас оточує – живе у своєму ритмі. Свій ритм має і кожен із нас».

Люди завмерли, закрили очі й почули, як дихає свіжо виорана земля – рівно й спокійно; як шумить вітер – то сильніше, то повільно і лагідно. І головне, кожна людина відчула свій ритм: спокійне биття серця, вільне дихання... І раптом людей охопило відчуття, що з ними відбувається щось незвичайне.

«Щось казкове й чарівне знаходиться всередині нас», – здивовано сказали вони чарівникові.

«Здається, ви відкрили найбільшу мою таємницю, – посміхнувся чарівник, – адже чари – це вміння слухати і відчувати ритм природи, всього, що нас оточує, жити у відповідності з ним. Треба тільки вміти прислухатись до себе, почути свій ритм і розбудити всередині себе Творця. Ось тоді й почнуться чудеса».

«Як же нам навчитися користуватися чарами?» – запитав дехто.

«Наприклад, можна уявити себе здоровим і щасливим, не дозволяти сумним думкам отруювати ваше життя. Через деякий час образ здоров'я й щастя міцно поселиться всередині вас, і ви почнете змінюватися.

Можна прислухатися й почути внутрішній ритм іншої людини, знайти спільне з вашим ритмом, і тоді кожний новий день буде приносити вам радість взаєморозуміння.

Можна навчитися бачити в кожній події урок для себе, тоді на зміну тривогам і хвилюванням прийде спокій і ясність».

Сказавши це, чарівник відправився в дорогу. А люди залишилися, вони добре запам'ятали його слова. Жили, прислухаючись до свого внутрішнього ритму, й дуже скоро в них проснувся Творець. Спокійно і з любов'ю вони зустрічали кожний день, дарували іншим тепло і радість.

І зараз, якщо ми прикладемо руку до грудей, то почуємо спокійне биття свого серця, відчуємо ритм дихання... І Творець, який живе всередині кожного з нас, нагадає про себе теплою хвилею радості...

А ми глибоко вдихнемо і видихнемо й потихеньку будемо повертатися з чарівної країни додому».

Рефлексія: - Які емоції та почуття зараз вас наповнюють?

- Що ви відчували під час подорожі чарівною країною?

- Яку б пораду жителям чарівної країни дали ви як Чарівник?

2. Вправа «Коробка невдач»

Мета: сформувати навички самоаналізу та прийняття рішень.

Інструкція: Учасникам пропонується на листочках паперу описати невдалу ситуацію, з якою вони зіткнулись. Папірці не підписуються, щоб їхні автори залишились невідомими. Кожен по черзі кладе свого папірця до скриньки. Після цього скриньку розкриваємо та рандомно обираємо папірець із ситуацією для обговорення. Ситуацію розглядаємо за такою схемою:

- ☐ сформулювати проблему;
- ☐ зазначити всі можливі рішення, вказати всі наслідки цих рішень;
- ☐ подати наявні ресурси для виконання дій;
- ☐ прийняти рішення;
- ☐ виконати дію.

Рефлексія: - Чи отримали ви для себе якісне вирішення вашої невдалої ситуації?

- Яке із зазначених вирішень невдалих ситуацій для вас було спірним? Чому?

- Які для себе на майбутнє ви зробили висновки стосовно вирішення спірних чи складних життєвих питань?

III. Заключна частина

1. Гра «Брехня»

Мета: зняти напруження і втому, створити гарний настрій.

Інструкція: Учасники стають у коло й один за одним починають виконувати певні дії, за якими можна було б зрозуміти, що саме учасник імітує, але на запитання «Що ти робиш?» треба відповісти якоюсь «брехнею», при цьому продовжуючи свої рухи. Сусід, отримавши відповідь, починає робити рухи, що імітують діяльність, яка впливає з брехні. Тепер уже його запитують, і тут теж треба «збрехати». Усі виконують свої дії, доки коло не замкнеться.

Рефлексія: - У чому для вас постала складність у виконанні завдання?

- Які емоції та почуття ви відчували, коли «збрехали»?

2. Вправа «Похвалися другом»

Мета: стимулювати підвищення самооцінки учасників тренінгу, створити можливість отримати позитивний зворотній зв'язок.

Учасники по колу говорять про свого сусіда справа все найкраще, що знають про нього, хваляться своїм сусідом перед іншими. Сусід вислуховує мовчки і потім дає зворотній зв'язок про те, чи приймає він те, що почув про себе, чи ні.

3. Рефлексія

- Які почуття ви переживали під час заняття?
- Чи виникали труднощі? Якщо так, то які саме?
- Які емоції та почуття у вас зараз?
- Чим би ви доповили наше сьогоднішнє заняття?

Заняття 8

Мета: дослідити свої потреби учасниками заняття, усвідомлюючи їх і піднімаючи на рівень реальних цілей.

I. Вступна частина

1. Гра «Історії з торбинки»

Мета: активізувати відчуття особистості.

Інструкція: Учасники по черзі витягують з торбинки один із наявних там предметів. Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад, «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

Рефлексія: - Який у вас настрій?

- Чи важко вам було вжитись у роль тієї фігури, яку ви витягнули з торбинки?

- Якби у вас була можливість обирати фігурку відкрито, то яку б ви обрали? Чому?

2. Вправа «Жива картина»

Мета: розвивати уяву, привчати до чіткості думки, її образного вираження, зміцнити здатність чітко фіксувати в життєвих обставинах головне, а все другорядне відкидати.

Інструкція: Усі учасники заняття розбиваються на команди 2 – 3 (у залежності від загальної кількості учасників заняття). Кожна команда повинна зобразити «живу картину», «стоп-кадр», розташувавши людей так, щоб глядачі зрозуміли, яка подія відбувається або відбулась. Це своєрідна фотографія людей у певну мить життя. Картини можуть бути смішними й трагічними, головне, щоб решта гравців зрозуміла, що відбувається, наприклад: «щастя», «любов», «помста», «совість», «злочин», «ревнощі» тощо.

Звернути увагу учасників на те, що потрібно представити не сценку, а картинку.

Рефлексія: - У чому полягала складність виконання даного завдання?

- Як ви себе почували у ролі «картинки»?

- Чи легко було відгадувати зашифровані картинки? Якщо так, то чому?

II. Основна частина

1. Вправа «Маршрут шляху»

Мета: сфокусувати на усвідомленні власного життєвого шляху.

Обладнання: Метафоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії Демидової.

Інструкція:

1. Визначте сферу, у якій у вас є запит, завдання.
2. Витягніть карту, відкрито, яка описує ваш нинішній стан. Та ще одну карту, яка описує ваш бажаний стан.
3. Наосліп витягніть три карти, які будуть описувати ваш поетапний шлях змін. Уважно роздивіться карти та усвідомте послання, зашифроване в них особисто для вас.

Рефлексія: - Чи змогли ви розшифрувати послання?

- Наскільки інформативною особисто для вас була дана вправа?

2. Вправа «Значимі цінності»

Мета: формувати усвідомлення ролі цінностей у житті учасників заняття, сприяти самоусвідомленню та саморозумінню особистості свого внутрішнього світу.

Обладнання: Метафоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії Демидової.

Інструкція:

1. Визначте три сфери життя, які найбільш значимі для вас у даний момент життя.
2. Витягніть наосліп по 1 картці на кожну сферу.
3. Як картки відображають ваші почуття і переконання в обраних сферах?
4. Яка із сфер має найбільшу стабільність на даний момент?
5. Яка із сфер дає вам найбільше енергії, сили та натхнення?

6. Задайте собі запитання: «Які нові можливості можуть відкритись для вас у цих сферах найближчим часом?». Витягніть наосліп ще по 1 картці на кожну сферу.

7. Як останні картки відображають можливі варіанти вашої реалізації у трьох сферах?

8. Який слоган-девіз міг би об'єднати три останні картки? Як він відображає ваші плани та цілі?

Рефлексія: - Чи виникали у вас труднощі під час виконання даної вправи?

- Чи отримали ви відповіді на свої внутрішні запитання?

- Що нового для себе ви дізнались, виконуючи дану вправу?

III. Заключна частина

1. Вправа «Пантоміма»

Мета: емоційне розвантаження учасників заняття.

Інструкція: Продемонструвати на фоні музики, використовуючи всі можливі засоби невербальної комунікації (жести, міміку, пантоміміку), найсуттєвішу, на ваш погляд, рису особистості. Решта учасників намагається вгадати її.

Рефлексія: - Чи важко вам було загадувати і показувати рису особистості?

- У чому була основна складність?

2. Вправа «Мені було..., тому що...»

Мета: підбити підсумки заняття.

Інструкція: Учасники по черзі продовжують фразу: «Мені було..., тому що...»

Заняття 9

Мета: інтегрувати знання та досвід учасників, отримані під час тренінгу, провести самоаналіз ефективності проведених занять, актуалізувати позитивне ставлення до себе.

I. Вступна частина

1. Вправа «Хто швидше?»

Мета: активізувати учасників тренінгу, сприяти розвитку міжгрупової взаємодії.

Інструкція: Учасники об'єднуються у три групи. Кожна група має якомога швидше виконати поставлене ведучим завдання.

«Побудуйте, використовуючи усіх гравців команди:

- ☐ квадрат;
- ☐ трикутник;
- ☐ коло;
- ☐ ромб;
- ☐ кут.

Вишикуйтеся в шеренгу за:

- ☐ зростом;
- ☐ довжиною волосся;
- ☐ іменами за абеткою;
- ☐ прізвищами за абеткою».

Перемагає та команда, яка найшвидше виконає правильно всі завдання.

Рефлексія: - Що допомагало та заважало у виконанні завдань?

- Чи задоволені ви виконанням даної вправи?
- Який у вас зараз настрій?

2. Вправа «Розкажи казку»

Мета: розвивати пам'ять, формувати вміння сконцентруватися та імпровізувати, формувати вміння «добувати інформацію».

Інструкція: Ланцюжком складається казка. Кожному наступному учаснику необхідно розповісти щось нове, а потім повторити попередні репліки. Наприклад, перший учасник вимовляє фразу: «І зажили вони

щасливо». Наступний доповнює в реченні ті події, що відбулися напередодні: «Зіграли вони весілля й зажили вони щасливо». І так далі, поки сюжет казки не добереться до останнього оповідача. Останній учасник дає назву казці й розповідає її від початку до кінця.

Рефлексія: - Традиційна чи незвичайна вийшла ваша казка?

- Чи зберігається логіка оповідання казки?
- Чи підкріплюється сюжет казки інтонаціями оповідачів?
- Чий поворот сюжету виявився найбільш незвичайним?

II. Основна частина

1. Вправа «План дій»

Мета: підвищити усвідомлення учасниками заняття відповідальності за своє життя, підвищити особистісну ефективність.

Обладнання: Метфоричні карти «У пошуках сенсу» Юлії Демидової.

Інструкція:

1. Сформулюйте запит, тему, яку ви б хотіли зрозуміти більше.
2. Визначте, до якої сфери життя належить ваша тема?
3. Витягніть наосліп одну карту.
4. Як зображення карти відображає суть вашої ситуації? Які почуття викликає карта?
5. Витягніть із відкритої колоди карт ту, яка відображає те, що ви б хотіли відчувати при позитивному вирішенні ситуації.
6. Виберіть із відкритої колоди карт ту, яка своїм зображенням відображала б ваші дії для вирішення ситуації. Які шляхи дій підказує вам обрана карта? Про що вона? Як ви її розумієте?
7. Які нові можливості в проблемній ситуації були помічені вами в процесі роботи? Як вони можуть вам допомогти у вирішенні вашої ситуації?

Рефлексія: - Чи знайшли ви для себе вирішення проблеми?

- Що нового в процесі роботи ви для себе відкрили?

2. Вправа «Коло мого життя»

Мета: навчити усвідомлювати та приймати свої почуття

Інструкція: Перед учасником лежить аркуш паперу, на якому намальовано коло. Дається така інструкція: пропонується уявити, що коло – це зріз життя учасника, одного дня. Спочатку коло ділять пунктирними лініями на чотири умовні частини. У кожній чверті умовно – 6 годин. Учасникам пропонується показати схематично, відзначаючи на колі, скільки часу в них витрачається:

- ☐ на сон;
- ☐ на освітній заклад;
- ☐ на друзів;
- ☐ на виконання домашнього завдання;
- ☐ на виконання домашніх доручень;
- ☐ на все інше.

Рефлексія: - Чи задоволені ви тим, як проходить ваш день?

- Що б ви хотіли змінити у вашому колі життя? Чому?

III. Заключна частина

1. Релаксаційний комплекс «Контраст»

Мета: зняття емоційної та м'язової напруги.

Інструкція: Впевнена в собі людина вміє володіти собою, ефективно працювати й відпочивати. Зняти емоційну напругу допоможе спеціальне тренування.

Найпростіший спосіб перепочити полягає в тому, що спочатку ми напружуємо і стомлюємо м'язи, а після цього різко скидаємо напругу.

Важливо усвідомити цей приємний стан розслаблення.

1-а частина комплексу

Прийміть позу «візника, що нудьгує»: руки покладіть на коліна, руки вільно опустіть, коліна не торкаються одне одного, корпус нахилений вперед, голова схилена. Закрийте очі. Вдихніть носом вільно й неглибоко. Видихніть, зважаючи на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих – видих – пауза... Подихайте так, роблячи акцент на видиху.

Концентруємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте всі м'язи ніг, тільки ніг! Втоміть м'язи ніг – ще і ще. Зніміть напругу на видиху. Напруга на вдиху, розслаблення на видиху... Приємне почуття розслаблення залиште в ногах.

Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і таза – вдих, при цьому живіт втягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до стомлення. На видиху розслабтеся. Повторити. М'язи ніг і тулуб залишаються розслабленими.

Переходимо до мускулатури плечового поясу. Підніміть плечі якомога вище, напружте їх, тільки плечі, – ще – дайте відпочинок на видиху. Напруга – розслаблення. Залиште плечі в приємному відчутті спокою.

Відкиньте голову назад до почуття напруги – ще – на видиху опустити голову до грудей. Ще раз... М'язи шиї в приємному розслабленні.

Тепер черга рук. Стисніть руки в кулак – сильніше – перепочиньте. Втоміть м'язи рук – скиньте напругу. Залиште відчуття спокою в руках.

Замружте очі, стисніть губи, зціпіть зуби – ще – розгладьте обличчя.

Напруга – розслаблення.

2-а частина комплексу

Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі закриті. Уважно внутрішнім поглядом продивіться всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя – всі м'язи тіла приємно розслаблені.

Ви відпочиваєте.

Ви зазнаєте приємного відчуття спокою.

Ви спокійні, абсолютно спокійні.

У вас гарний настрій.

Ви спокійні і впевнені в собі.

Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3-я частина комплексу

Ви добре перепочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередьтесь на вдиху. Вдих-видих. Я буду рахувати від десяти до

нуля, і з кожною цифрою почуття свіжості та бадьорості почне охоплювати вас усе більше й більше.

Піднімаючи носки, злегка напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуєте прилив сил у ногах. Десять.

З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

Із задоволенням підніміть плечі. Опустіть. Ще раз. У плечах відчуття бадьорості і свіжості. Порухайте ще плечима. Вісім.

Зробіть декілька рухів головою – догори – донизу – ліворуч – праворуч. Приємне почуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

Порухайте руками, злегка стисніть кисті рук у кулак. Шість.

Злегка примружуючись, напружте повіки, губи. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

Все ваше тіло відчуває потребу руху. Ви бадьорі і повні сил. Зробіть всіма частинами тіла рухи, які розминають і потягують м'язи. Чотири.

Все ваше тіло наповнюється свіжістю. Три.

Встаньте, підніміться на носочки. Два.

Потягніться руками догори. Один.

Усміхніться та відкрийте очі. Один.

2. Рефлексія

Мета: створити умови для отримання зворотнього зв'язку учасників.

Інструкція: Учасники висловлюють свою думку стосовно заняття та комплексу програмових занять у цілому.

Ведучий пропонує звернути увагу на плакат «Дерево очікувань», де кожен з учасників писав свої очікування. Завдання учасників пригадати свої початкові цілі та з'ясувати, що із запланованого вдалось реалізувати, чого вдалось набути, а що, можливо, не вийшло.

Наостанок ведучий пропонує прослухати притчу: «Існує притча про чоловіка, який відправився у навколосвітню подорож. За час круїзу він ні разу

не зайшов до ресторану поїсти, і коли подорож закінчилась, капітан запитав у нього:

- Чому Ви ніколи не обідали в нас?

- Справа в тім, що всі гроші я віддав за квиток на пароплав, і я не мав за що купити їжу, – відповів пасажир.

- Але ж їжа входила у вартість квитка... – сказав йому капітан.

Як ви вважаєте, про що дана притча? *(Відповіді учасників)*.

Кожен з вас побачив у ній свій сенс, але один із них такий: у «вартість» вашого життя вже входять радість і любов, самореалізація і свобода вибору, і лише особисті обмеження заважають нам це зрозуміти і жити щасливо.

Мистецтво мудреця – це мистецтво ставити для себе життєві цілі, будувати шлях руху вперед, оцінювати перешкоди і шукати ресурси для їхнього подолання.

На цьому в мене все! Дуже дякую за активну участь та увагу!»

Опис проведення апробації

Метою діагностичного дослідження було встановлення смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій юнацтва. Для досягнення мети дослідження було проведено чотири етапи експериментального дослідження.

На першому етапі була сформована вибірка дослідження. У неї увійшло 95 осіб віком від 15 до 18 років. Дослідження проводилося на базі Навчально-виховного комплексу «Ліцей інформаційних технологій – спеціалізована школа II ступеня» Олександрійської міської ради Кіровоградської області.

На другому етапі були обґрунтовані та обрані діагностичні методики для дослідження смисложиттєвої та ціннісної орієнтації старшокласників, зокрема такі, як тест Смисложиттєвих орієнтацій Д.О.Леонтьєва та методика «Ціннісні орієнтації» (М.Рокіча), «Морфологічний тест життєвих цінностей» (В. Сопов, Л. Карпушина).

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованою версією тесту «Сенс життя» Джеймса Крамба і Леонарда Махоліка. Дана методика розроблена для визначення особливостей життєвих установок людини, що, власне кажучи, є найбільш ґрунтовним дослідження заданої нами теми.

Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча визначає змістовний бік спрямованості особистості. Дана методика спрямована на пряме ранжування списку цінностей, які поділені автором на термінальні та інструментальні. «Морфологічний тест життєвих цінностей» (В.Сопов, Л.Карпушина). Діагностування цінностей за допомогою цієї методики дозволяє дослідити духовно-моральні й егоїстично-престижні (прагматичні) цінності людини.

На третьому етапі було проведено діагностичне дослідження. Процедура проведення зайняла 10 днів і тривала 80 хвилин для кожної окремої групи. Перед початком проведення тестування юнацтво було проінформовано стосовно тематики дослідження, а також коротко ознайомлено з основними поняттями та їх суттю, зокрема, було доведено до відома, що таке смисложиттєві орієнтації, цінності, види цінностей, які

бувають типи особистості та для чого проводиться дане дослідження. Це дало змогу уникнути недбалого ставлення до тестування, а також допомогло викликати зацікавленість у респондентів.

На четвертому етапі була проведена статистична обробка та аналіз отриманих даних. Усі отримані результати ми повідомили індивідуально кожному респондентові у письмовій та усній формах, дотримуючись принципу конфіденційності.

Наступну форму роботи з юнацтвом, а саме просвітницьку, ми розробили та запропонували до впровадження в освітню систему закладу для всіх охочих та безпосередньо для тих, хто дійсно потребував допомоги стосовно розглянутої нами проблемної теми.

Результати діагностування за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О.Леонтьєва (Див. Додаток 1), подано у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Показники факторів смисложиттєвих орієнтацій за методикою
смисложиттєвих орієнтацій Д.О.Леонтьєва**

N=95

**Фактори смисложит-
тєвих орієнтацій**

Рівні

	Високий	Середній	Низький
Цілі	56,8	37,9	5,3
Процес	63,2	32,6	4,2
Результат	67,4	27,4	5,2
Локус контролю-Я	60	30,5	9,5
Локус контролю-Життя	66,3	32,6	1,1

Тож найвищі результати за факторами смисложиттєвих орієнтацій було отримано за фактором «Результат» 67,4%, а найнижчі – за фактором «Цілі» 56,8%.

З метою визначення домінантних термінальних та інструментальних цінностей нами було проведено методику «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча (Див. Додаток 2). Результати найчастіших виборів представлені на Рис. 2, 2.1.

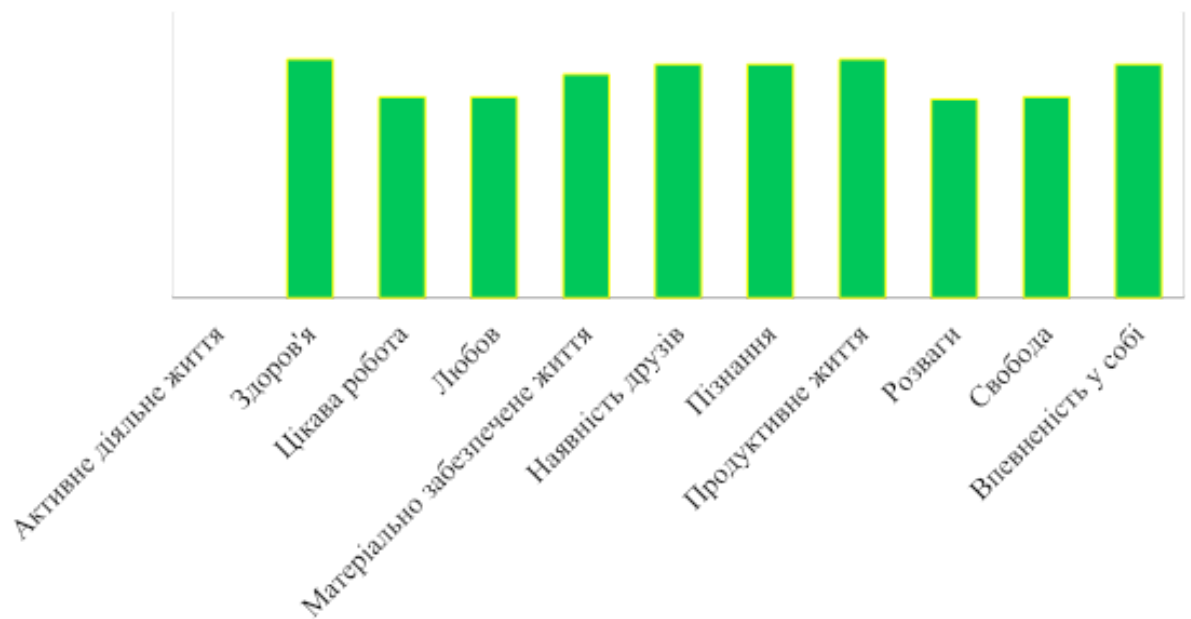


Рис.2. Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча (термінальні цінності)

Таким чином, здійснивши порівняльний аналіз термінальних цінностей за Рис.2, ми дійшли висновку, що найхарактернішою цінністю є здоров'я та продуктивне життя. Для порівняння найбільш актуальних інструментальних цінностей результати обстеження ми представили на Рис. 2.1.

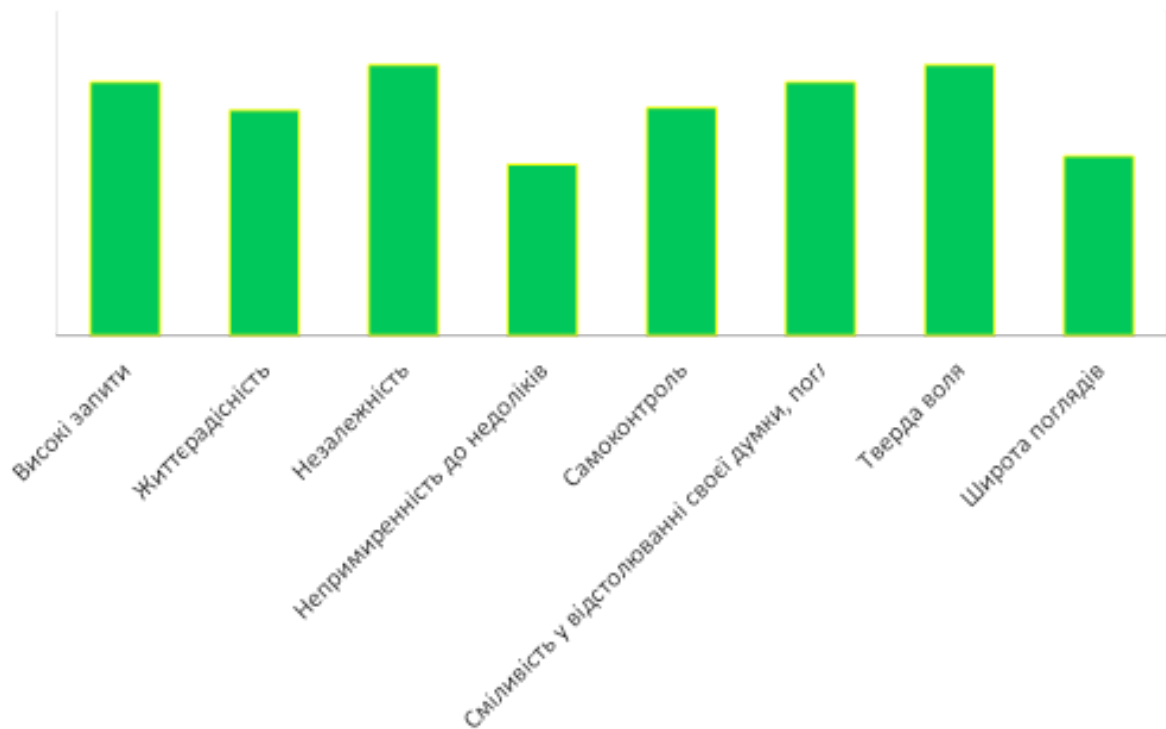


Рис.2.1. Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (інструментальні цінності)

Отже, з Рис.2.1. чітко видно, що для обстежуваних найхарактернішою інструментальною цінністю є незалежність та тверда воля. Зважаючи на менталітет, до якого ми належимо, дана цінність є однією з основоположних і тому не є випадковою. Задля того, аби краще визначити важливість життєвих цінностей та життєвих сфер діяльності, нами було проведено Морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф.Сопова, Л.В.Карпушина) (Див. Додаток 3). Всі дані представлені на Рис. 2.2. та 2.3.

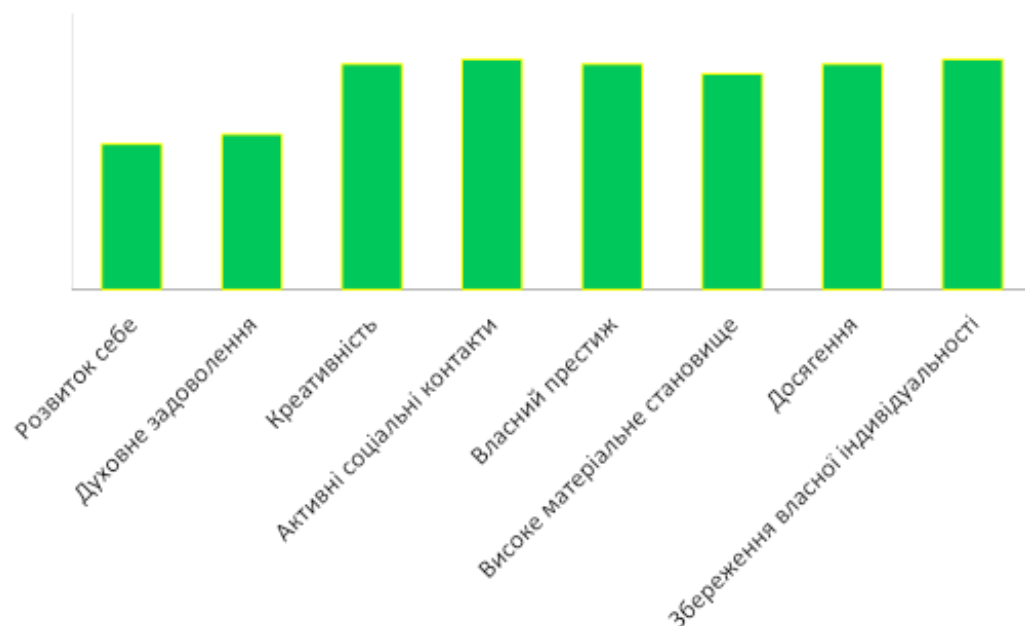


Рис.2.2. Показники життєвих цінностей за результатами дослідження за Морфологічним тестом життєвих цінностей (В.Ф.Сопова, Л.В.Карпушина)

Отже, для респондентів найбільшою цінністю виступає збереження власної індивідуальності, яка може проявлятися у наданні переваги власним думкам, поглядам, переконанням над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності, а також активні соціальні контакти, що зумовлено віковими особливостями та запитами соціуму. Нами також було зроблено порівняльний аналіз вибіркості життєвих сфер респондентами, який подано на Рис.2.3.

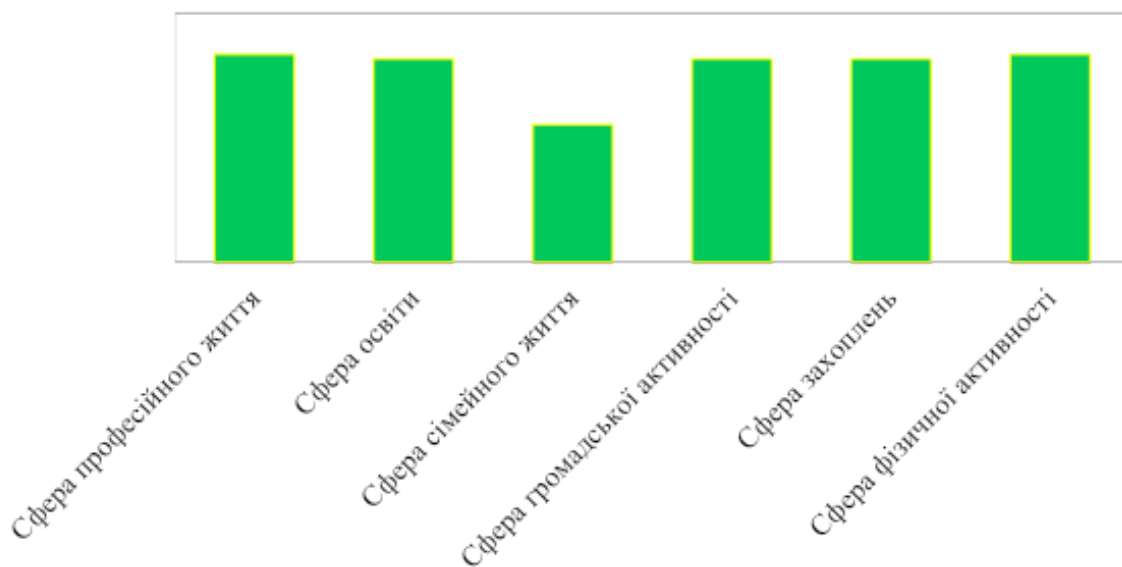


Рис.2.3. Показники життєвих сфер за результатами дослідження за Морфологічним тестом життєвих цінностей (В.Ф.Сопова, Л.В.Карпушина)

Зробивши порівняльний аналіз, ми можемо стверджувати, що для респондентів сфери професійного життя та фізичної активності є найбільш вибірковими. Це свідчить про те, що здобувачі освіти надають перевагу тим заняттям, які б сприяли їхньому загальному розвитку. Найменшим попитом серед обстежуваних користується сфера сімейного життя, що свідчить про недостатню сформованість юнацтва до створення власної сім'ї.

Отже, зробивши порівняльний аналіз за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О.Леонтьєва, ми можемо стверджувати, що окресленість поняття «сенсу життя» та потреби навчитись контролювати своє життя, приймати рішення та втілювати їх у реальності у якісному форматі є актуальним серед юнацтва, хоча рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій уже наявний та чітко простежується.

Використовуючи методику «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча, ми мали змогу проаналізувати та порівняти вибірковість термінальних та інструментальних цінностей. Тож найбільш актуальними термінальними цінностями, незалежними від Інтернету, є здоров'я та продуктивність життя.

Таким чином сформованість смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій простежується за результатами дослідження, що свідчить про усвідомлення власної значущості та включеність у побудову власного життя респондентів. Зважаючи на результати обстеження, вважаємо доцільною подальшу роботу з юнацтвом з метою допомоги у формуванні якісних смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій, саморегуляції та рефлексії, які є невід'ємними в процесі становлення особистості.

Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів

1. Альбуханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Альбуханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – 463с.
2. Большой психологический словарь / Сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М., 2004. – 672 с.
3. Братусь Б. С. Аномалії особистості. – М.: Думка, 1988. – 301 с.
4. Дема Ю. Психологічні проблеми сенсу життя в юнацькому віці // Психологія особистості: проблеми, інновації, перспективи. Збірник доповідей міжвузівської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 90-річчю Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград: ТОВ «Рекламне агентство РіК», 2011. – С. 37 – 40.
5. Єніч О. М. Проблема сенсу життя людини у філософії екзистенціалізму // Збірка студентських наукових праць: матеріали Всеукраїнської студентської конференції «Людина і політика: актуальні проблеми сучасності». – Випуск 5. – Кіровоград: Полімед-Сервіс, 2013. – С. 64 – 68.
6. Зв'язок цінностей і смисложиттєвих орієнтацій [Електронний ресурс] / <http://www.pspu.ru>.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2002.
8. Курбан М. Роль професійних ціннісних орієнтацій в поєднанні підготовки студентів-психологів // Психологія особистості: проблеми, інновації, перспективи. Збірник доповідей міжвузівської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 90-річчю Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград: ТОВ «Рекламне агентство РіК», 2011. – С. 73 – 78.
9. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М., 1992. – 17 с.
10. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

11. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
12. Пашукова Т. И. Формирование мировоззрения и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте / Т. И. Пашукова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XIV симпозиума. М.: ПИ РАО, 2009. — С. 93 — 95.
13. Психология подростка: учебник / под ред. члена-корреспондента РАО А. А. Ресана. — СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. — 368 с.
14. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2003. — 512 с.
15. Скрипкин А. А. Амеологический смысл жизни как фактор эффективности самореализации студенческой молодежи : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Андрей Александрович Скрипкин. — М., 2009. — 169 с.
16. Сокович Н.А. Практика сказкотерапии. — СПб. 2005.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. — М.: Генезис, 2000.
18. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. — СПб.: Ювента, 1997. — 442 с.
19. Чудновский В. Е. Психологічні складові оптимального сенсу життя // Питання психології. — №3. — 2003. — С.3 — 15.
20. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. — Кемерово: Кузбасвуиздат, 2000. — 204 с.

Додатки

Додаток 1

ТЕСТ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процент или). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) -полюсу ее отсутствия.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Шкала	Мужчины	Мужчины	Женщины	Женщины
	Среднее знач.	Станд откл	Среднее знач.	Стан. Откл.
1 – Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2.- Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3. –Результат	25,46	4.30	23,30	4,95
4. - ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5. - ЛК-жизнь	30.14	5,80	28.70	6,10

Общий ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54
-----------------	--------	-------	-------	-------

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Ф.И.О. _____

Пол _____

Возраст _____

Образование _____

. Обычно мне очень скучно.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Обычно я полон энергии

. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной

. В жизни я не имею определенных целей и намерений

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

В жизни я имею очень ясные цели и намерения

. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.

. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.

. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.

. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.

. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.

. Моя жизнь пуста и неинтересна.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Моя жизнь наполнена интересными делами

0. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

1. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.

2. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.

3. Я человек очень обязательный.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Я человек совсем не обязательный.

4. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.

5. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.

6. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

В жизни я нашел свое призвание и цели.

7. Мои жизненные взгляды еще не определились.
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
- Мои жизненные взгляды вполне определились.
8. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
- Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
9. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
- Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
0. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
- Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

«Ціннісні орієнтації» (Методика М. Рокича)

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості та складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».

Найбільш розповсюдженою в наш час є методика вивчення ціннісних орієнтації М.Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей.

М.Рокич розрізняє два класи цінностей:

термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;

інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дії або властивість особистості є переважаючим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілові на цінності-цілі та цінності-засоби. Респондентові пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках обстежуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає у порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає надійніші результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача - розкласти їх у порядку значимості для вас принципів, якими ви керуєтесь у житті.

Кожна цінність указана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть її за першою. Потім зробіть те саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18-е місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете

виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат має відбивати вашу щирі позицію».

Стимульний матеріал.

Список А (термінальні цінності):

1. активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність гарних і вірних друзів;
9. суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
10. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
11. щасливе сімейне життя;
10. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
10. творчість (можливість творчої діяльності);

10. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах;

2. вихованість (гарні манери);

3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);

4. життєрадісність (почуття гумору);

5. ретельність (дисциплінованість);

6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);

7. непримиренність до недоліків у собі й інших;

8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);

9. відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати своє слово);

10. раціоналізм (уміння здраво і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення);

11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);

12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;

13. тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);

14. терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани);

15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);

16. чесність (правдивість, щирість);

17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);

18. чуйність (дбайливість).

Достоїнствами методики є універсальність, зручність та економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість - можливість варіювати як стимульний матеріал (список цінностей), так і інструкції. Істотними її недоліками є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості.

Тому особливу роль у цьому випадку відіграють мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між психологом і обстежуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору й експертизи.

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкцій, що дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити обстежуваного ранжувати картки, відповідаючи на такі питання.

1. В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані ці цінності у вашому житті?
2. Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?
3. Як, на ваш погляд, це зробила б людина, досконала в усіх відношеннях?
4. Як зробила б це, на вашу думку, більшість людей?
5. Як це зробили б ви 5 або 10 років тому?
6. Як це зробили б ви через 5 або 10 років?
7. Як ранжували б картки близькі вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє групування досліджуваним у змістовні блоки за різними підставами. Так, виділяються «конкретні» й «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження й цінності прийняття інших осіб тощо. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи Ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Морфологический тест жизненных ценностей

(В.Ф.Сопов, Л.В.Карпушина)

Предлагаемый вариант опросника жизненных ценностей призван помочь практическому психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании различных групп (трудовых и учебных коллективов) по проблемам мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» мы понимаем отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя. Т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
2. Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
3. Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.
4. Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.
5. Собственный престиж, т. е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.
6. Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7. Достижение, т. е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.
2. Сфера образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной активности.
5. Сфера увлечений.
6. Сфера физической активности.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

В конструкцию опросника входит шкала достоверности степени желания у человека социального одобрения его поступков. Чем выше результат, тем больше поведение испытуемого (на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу. Критический порог - 42 балла, после которого результаты можно признать недостоверными.

Опрос необходимо проводить при соблюдении благоприятного эмоционального климата. Экспериментатор должен быть доброжелательным, должен уметь ответить на возникающие вопросы, но не провоцировать определенный ответ испытуемого на утверждение. При групповом

проведении опроса каждый испытуемый должен иметь свой текст опросника. Допускается зачитывание утверждений экспериментатором вслух для всей группы. Каждый должен ответить индивидуально.

Инструкция: Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое утверждение по 5-балльной шкале следующим образом:

- если для Вас смысл утверждения не имеет никакого значения, то в соответствующей клетке бланка поставьте цифру 1;
- если для Вас имеет небольшое значение, то поставьте цифру 2;
- если для Вас имеет определенное значение - поставьте цифру 3;
- если для Вас это ВАЖНО - поставьте цифру 4;
- если для Вас это ОЧЕНЬ ВАЖНО - поставьте цифру 5.

Просим Вас помнить, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов и что самым правильным будет правдивый ответ. Старайтесь не использовать для оценки утверждения цифру «3».

Бланк методики

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью

12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность

37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности

58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей

79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т. п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату

100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

Обработка результатов

Прежде чем приступить к обработке полученных данных, необходимо убедиться в том, что бланк ответов заполнен целиком.

Далее суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. Таким образом, получаем первичные тестовые результаты. В шкале достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются. Так, если испытуемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к шкале достоверности, то ему соответствует 1 балл. Если же за утверждение с отрицательным значением испытуемый ставит 1 балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

После подсчетов все результаты заносятся в таблицу. Предложенные ценности относятся к разнонаправленным группам: духовно-нравственные

ценности и эгоистически-престижные (прагматические). Это концептуально важно для определения направленности деятельности личности или группы. К первым относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. Соответственно, ко второй подгруппе ценностей относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают эгоистически-престижную направленность личности.

При всех низких значениях - направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах - направленность личности противоречивая, внутриконтликтная. При высоких баллах ценностей 1-й группы направленность личности является гуманистической, 2 -й группы - прагматической.

Для графического представления полученных результатов и анализа соотношения ценностей внутри структуры жизненных ценностей личности существует бланк-график, позволяющий установить соотношение между социально одобряемыми и социально не одобряемыми ценностями, мотивами.

Ключ к морфологическому тесту жизненных ценностей

Жизненные ценности	Жизненные сферы						Шкала достоверности
	ПРОФЕС.	ОБРАЗОВ.	СЕМЬЯ	ОБЩЕСТ.	УВЛЕЧ.	ФИЗИЧ.	
Развитие себя	1	15	27	37	45	51	+7
	57	71	83	93	101	107	-14
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46	+20
	64	58	72	84	94	102	+31
Креативность	21	9	3	17	29	39	-40
	77	65	59	73	85	95	+47

Социальные контакты	32	22	10	4	18	30	+52
	88	78	66	60	74	86	-55
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19	-63
	97	89	79	67	61	75	+70
Достижения	48	42	34	24	12	6	+76
							+87
	104	98	90	80	68	62	+96
Материальное положение	53	49	43	35	25	13	-103
	109	105	99	91	81	69	-108
Сохранение индивидуальности	56	54	50	44	36	26	-111
	112	110	106	100	92	82	

Интерпретация

1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей

Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению раз личных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны

(-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в

социальном одобрении своего поведения Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(-) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо «Поживем-увидим». Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель.

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить

неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций Часто не доверяют авторитетам Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть «белой вороной» Такие люди считают, что «выскочки» - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности Они отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора Они считают, что главное в жизни - это учиться и получать новые знания

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его политические убеждения

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна

Сфера физической активности

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента

общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей

3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

Развитие себя

(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере проф. жизни и к повышению своей квалификации Заинтересованность в информации о своих проф. способностях и возможностях их развития
Требовательность к себе и своим проф. обязанностям

(-) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются предпочитают «почивать на лаврах» Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей

Духовное удовлетворение

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже

проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности. Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов профдеятельности

Креативность

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организация деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

Активные социальные контакты

(+) Стремление к коллегиальности в работе, к делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, стремление к поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь работу или профессию социально одобряемую Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей

относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии

(-) В силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности и другие внутренние характеристики, или внешняя неблагоприятная ситуация, «лишь бы что-нибудь»

Достижения

(+) Стремление достигать конкурентных и ощутимых результатов в своей профдеятельности. часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности

(-) В зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия

(-) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям)

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление посредством своей профдеятельности «выделяться из толпы» Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла

бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию)

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках») Такие люди считают, что профессия - признак стабильности, а работа - не главное место, где необходимо самоутвердиться и самовыразиться

Сфера обучения и образования

Развитие себя

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей Попытка к изменению к лучшему

(-) Стремление к получению определенного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию себя

Духовное удовлетворение

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате -получить моральное удовлетворение Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования

(-) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива Стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

Креативность

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний Характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ. в научных экспериментах и т.д.)

(-) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличаться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют стереотипность времени тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца

Социальные контакты

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой. Желание достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(-) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом. Такие люди заинтересованы во мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(-) Безразличие к целям обучения и образования. Такие люди стараются найти поддержку таких же, как они утверждают во мнении, что важно не образование (точнее его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

Достижения

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования. Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

Высокое материальное положение

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь другие цели, отличные от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление построить процесс образования, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы. Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное - отличаться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и т. п.

Сфера семейной жизни

Развитие себя

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других. Строят брак по расчету Брачный контракт - залог существования семьи

Креативность

(+) Стремление к всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового Такие люди стараются разнообразить и жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т.п.)

(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни

Активные социальные контакты

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи, занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи

(-) Стремление к индивидуальному в семье Возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности. В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций

Собственный престиж

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих Заинтересованность в мнении о различных аспектах своей семейной жизни

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы

Достижения

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (как можно раньше научить детей писать) Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов другим людям другим членам семьи и т.д. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей

Высокое материальное положение

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (Иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи)

(«) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости

Сфера общественной жизни

Развитие себя

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования Стремление к новому идеалу

(-) Стремление достичь каких либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны Требовательность уважения к себе такому, какой есть. Такие люди считают, что необходимо приспособливаться к обстоятельствам, а не тратить время на совершенствование

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно политической деятельности, причем стараться достичь этого результата любыми путями

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменить привычные методы ее проведения, вносить что-то новое.

(-) Стремление к стабильности, неизменности позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженный механизм проведения общественно-политического мероприятия.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации.

Собственный престиж

(+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Активное участие в разговорах на общественно политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов.

(-) Стремление к деполитизации Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах

Достижения

(+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в негативном плане - получение результата за счет других, за счет подавления чужих интересов

(-) Характеризует отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане самооценки Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей

Высокое материальное положение

(+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее Активное участие в мероприятиях, если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия

(-) Стремление к общественно политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение к всякого рода неформальным, скандальным организациям

(-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» – главная позиция в данной сфере.

Сфера увлечений

Развитие себя

(+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях

(-) Отсутствие стремления чем-либо увлекаться, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило, увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Получение удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов. Гуманистическая направленность личности

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

Креативность

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие

возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек

Собственный престиж

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми Стремление ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов

Достижения

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, отсутствие планирования и достижения определенных целей в своем хобби

Высокое материальное положение

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.)

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что несет отдых от повседневных забот, эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент. Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него, как у всех.

Сфера физической активности

Развитие себя

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области.

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность. Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека и, на этой основе, самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносил бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия большее, нежели от получения результатов в данной деятельности.

(-) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой.

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

(-) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение нестандартной ситуацией игр, соревнований Четкое разделение понятий «по правилам» - «не по правилам»

Активные социальные контакты

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, по секции, по виду спорта Даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, к индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними

Собственный престиж

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные Часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека

Достижения

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности Заинтересованность в информации, какие успехи имеют другие, и стремление приумножить свои Характерны целеустремленность и предприимчивость в данной сфере

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в стремлении их достижения. Часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом. Такие люди считают, что здоровье нужно беречь, а физический труд не оправдывает приобретенные материальные блага

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека. Увлеченность редкими видами спорта. В процессе занятий могут отличаться упрямством с целью выделяться среди других, нежеланием заниматься в команде, в группе в той же целью

(-) Стремление придерживаться современных модных тенденций в данной сфере, не выделяться ничем особенным

